ДОРОГОЕ
УДОВОЛЬСТВИЕ
МАРТ 2021
СОЧИ
Вадим
Санжаров
Психосоматика
как ключ к женскому
здоровью
16+
рекламное издание
4 609579 001010

ЛЕТО

НЕДВИЖИМОСТЬ



В КОМПАНИИ СИЛЬНЫХ НА УРОВЕНЬ ВЫШЕ

Дом сдан

ЖК «Меркато», ул. Фабрициуса 2/23



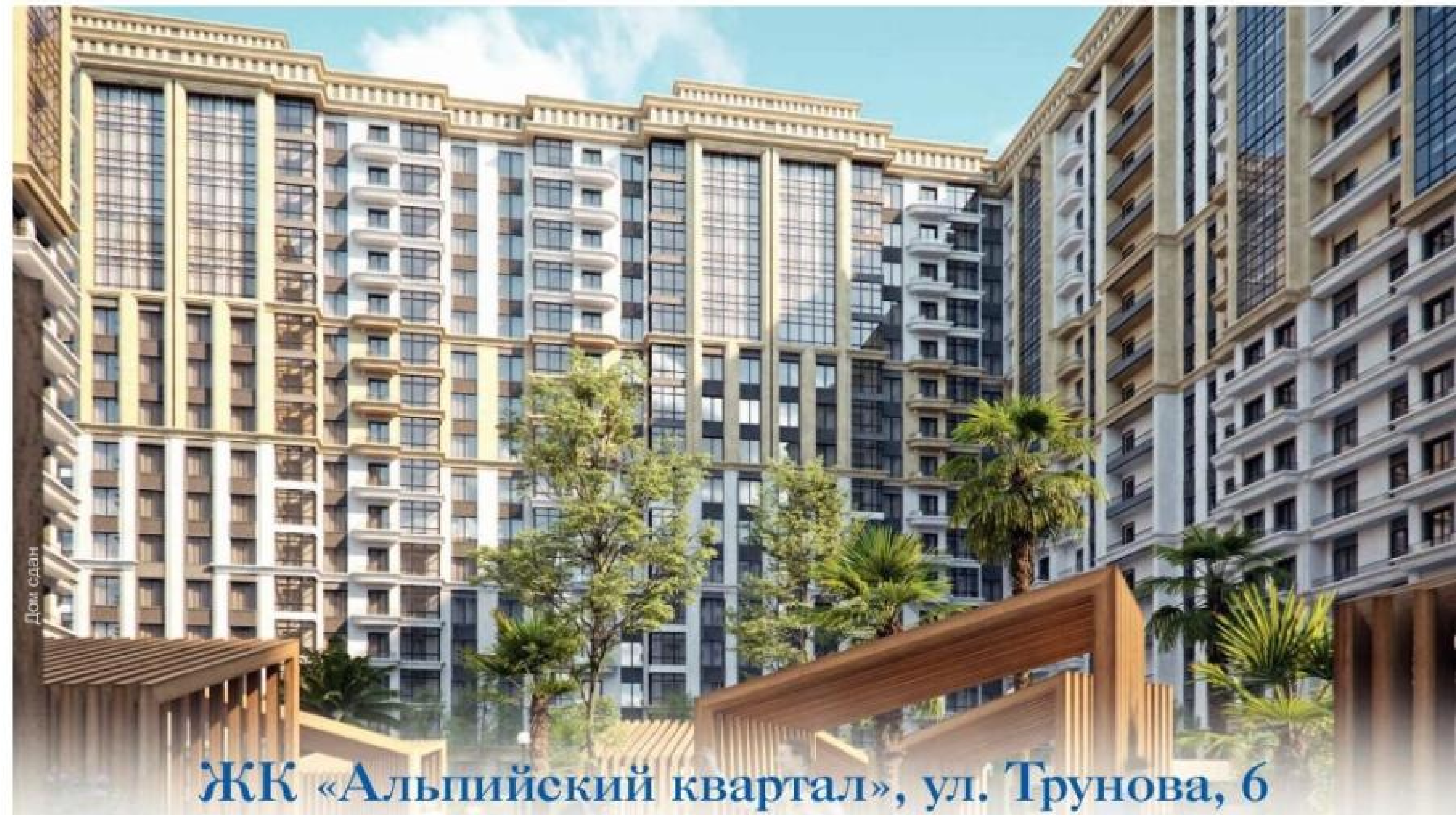
17 лет на рынке недвижимости

29 домов сдано





ЖК «Покровский парк», ул. Депутатская, 10



ЖК «Альпийский квартал», ул. Трунова, 6

4207 квартир продано

228301 м2 построено

Центральный офис компании:
Сочи, ул. Войкова, 4
тел: 8 862 297 77 75
alpika-group.ru, alpika_group



Яна. Модельное агенство "Столица" @stolica_models


Будь в стиле
Сочи, Навагинская, 14
(вход со стороны Советской улицы)
Москва, Авиационная, 77, корп. 2
(ЖК «Алые Паруса»)
+ 7 926 234 19 92
studio-in-style.ru
instyle_flowers_sochi
instyle.flowers
Доставка цветов
*цветы


R.E.D.
HALL
*бар, музыка, люди, с 2009, ред холл
16+



Пора сиять!

Доказано, что большинство женщин не могут хранить секрет более 47 часов. Не удивительно, ведь следующий факт показывает, что отдельный участок женского мозга отвечает за такое удовольствие, как поговорить. А слуховые ощущения у нас намного превосходят зрительные, значит, послушать мы тоже любим, особенно комплименты и секреты, которые, как вы уже знаете, через 47 часов будут обнародованы. Вот такие мы, прекрасные создания. Такие же прекрасные, как весна! Есть что-то особенное в этом времени года, характер, отличающий его от других. Наверное, поэтому между женщиной и весной так много общего. Мы обе про счастье и любовь, про настроение и сияние, про надежды и обновление…
Значит, пришла пора отбросить все лишнее и просто любить и сиять от счастья!

Валерия Ворошнина Издатель журнала «Дорогое удовольствие», Сочи

dorogoesochi@gmail.com

Ювелирные украшения: Частная коллекция @chk_jewelry


BOGNER
Сочи | Торговая Галерея «Гранд Марина», ул. Несебрская 1А
ГТЦ «Газпром» | Нижняя станция канатных дорог «Лаура», ул. Ачипсинская 6
ГТЦ «Газпром» | «Поляна 1389 Отель и СПА», Корпус А, ул. Ачипсинская 8/11
8 (938) 488-18-18
bogner_sochi



Адрес: 354000, Россия, Сочи, БЦ «Европейский», Несебрская, 6, офис 504

Address: BC «Europeyskiy», Nesebrskaya, 6, office 504, Sochi, Russia, 354000, tel: +7 (918) 918 75 59, dorogoesochi@gmail.com

Журнал «Дорогое удовольствие» издается в городах:
Барнаул, Благовещенск, Владивосток, Воронеж, Екатеринбург, Иркутск, Казань, Краснодар, Красноярск, Липецк, Москва, Новосибирск, Омск, Пенза, Ростов-на-Дону, Самара, Санкт-Петербург, Саратов, Сочи, Тольятти, Томск, Ульяновск, Хабаровск, Челябинск, Ярославль

Dorogoe Magazine is published in the following cities:
Barnaul, Blagoveshchensk, Vladivostok, Voronezh, Ekaterinburg, Irkutsk, Kazan, Krasnodar, Krasnoyarsk, Lipetsk, Moscow, Novosibirsk, Omsk, Penza, Rostov-on-Don, Samara, St. Petersburg, Saratov, Sochi, Togliatti, Tomsk, Ulyanovsk, Khabarovsk, Chelyabinsk, Yaroslavl

Адрес: Москва, ул. Верхняя Масловка, 25, корпус 1, оф. 6

Verkhnaya Maslovka, 25, building 1, office 6, Moscow, Russia, tel./fax: (495) 617-39-81; **welcome@dorogoe.ru**

Санкт-Петербург, ул. Полтавская, 6, лит. А, оф. 301 / Poltavskaya st., 6A, of. 301, Saint-Petersburg, Russia, tel./fax: (812) 645-25-91, 645-25-92, **sale.spb@dorogoe.ru**

www.dorogoe.ru

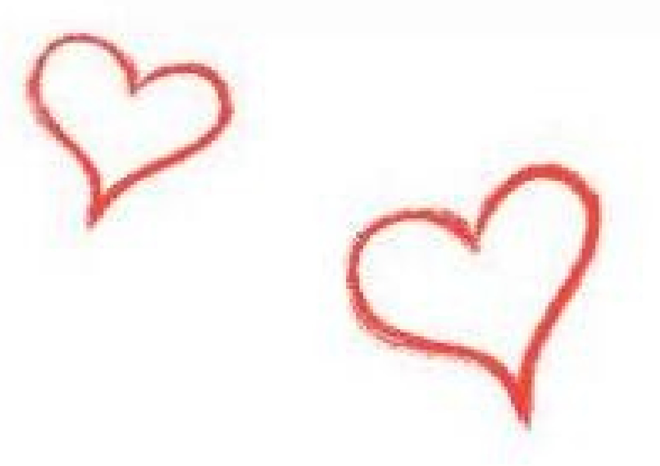
AppStore: ДОРОГОЕ УДОВОЛЬСТВИЕ. Москва/Санкт-Петербург

Учредитель: ООО «БрендНейм».
Журнал «Дорогое удовольствие. Сочи» (март №03) (107) зарегистрирован как рекламное издание в Управлении Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Краснодарскому краю и Республике Адыгея (Адыгея). Свидетельство о регистрации ПИ No ТУ 23-00598 от 22 августа 2011 года.
Редакция и издатель в городе Сочи: ООО «Кактус Принт».
Адрес издателя и редакции: Краснодарский край, 354000, г. Сочи, ул. Несебрская, дом 6, офис 504. Главный редактор: Ворошнина Валерия Вадимовна.
Отпечатано в ИП Харченко Татьяна Викторовна (типография "Лаки-Пак"), 344000, г. Ростов-на-Дону, ул. Малюгиной, 156, кв. 48. Заказ №209, Подписано в печать 5 марта 2021 года.
Дата выхода в свет 15 марта 2021 года. Тираж 5000 экземпляров. Цена свободная.

Март 2021











На обложке: ***Вадим Санжаров***
@sanzharovvadym
Фотограф: ***Сергей Саркисов***
@sergesarkisoff
Одежда: ***BRIONI,***
ул. Несебрская, 1а,
ТГ «Гранд Марина»





BARCELONETA
open kitchen
chef_pavlov
Уголок Барселоны
в центре Сочи
*открытая кухня
LONDON
RESTAURANT GROUP
НЕСЕБРСКАЯ, 6
ТЕЛ.: 238 02 00
WWW.LRGSOCHI.RU
barceloneta.sochi

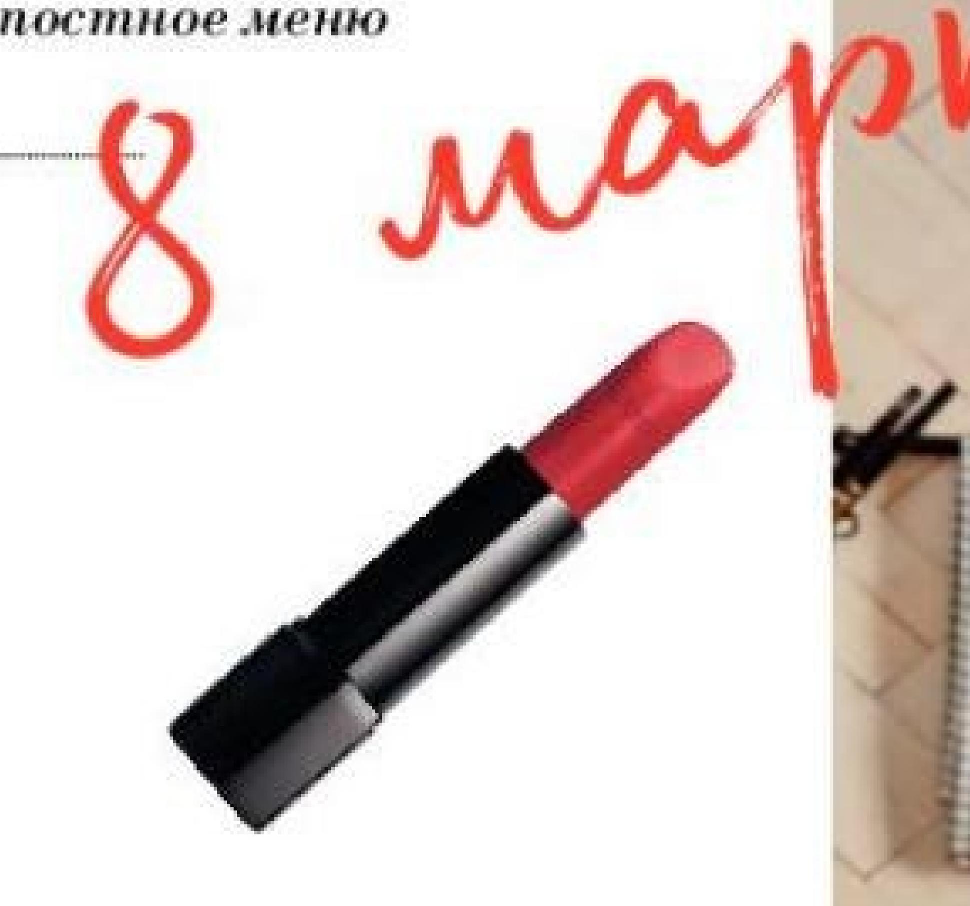
Март 2021



BODY&Beauty

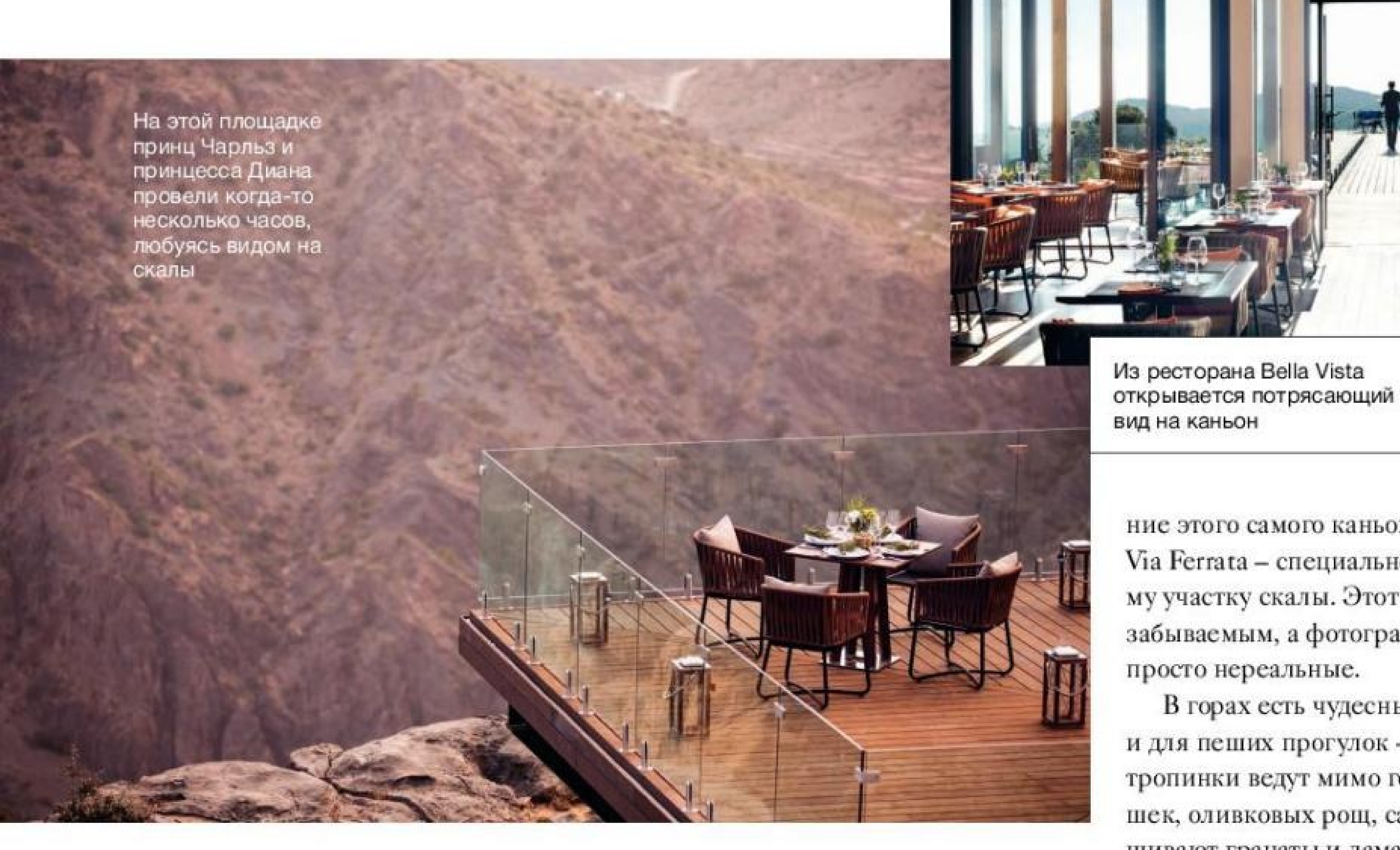


В каждом номере









На этой площадке принц Чарльз и принцесса Диана провели когда-то несколько часов, любуясь видом на скалы

Из ресторана Bella Vista открывается потрясающий вид на каньон

Курорт Аль Джабаль Ахдар в Омане - место для настоящих эстетов, которые морскому пейзажу предпочитают скалистые горы. Вид из отеля на высоте 2000 метров захватывает дух, а изысканная кухня здешних ресторанов и великолепный SPA дополняют картину романтического побега под облака.

Anantara Al Jabal Al Akhdar Resort

Оман

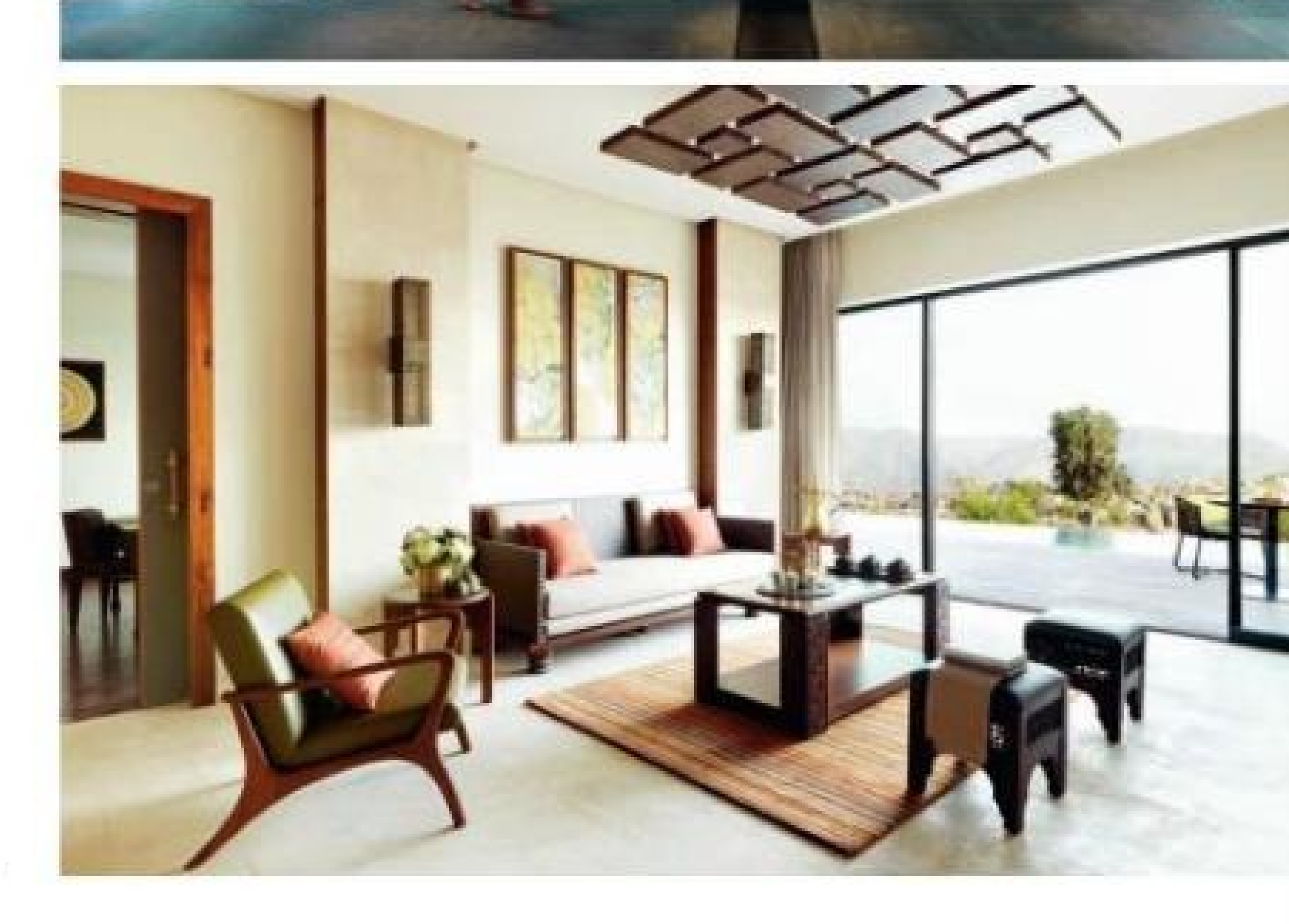
Джабаль Ахдар означает «зеленая гора», хотя зелень появляется здесь лишь в апреле и мае. Оман находится в тропике Рака, самом засушливом месте планеты, и непривычный нашему глазу ландшафт скалистой пустыни завораживает. И конечно, дарит палитру новых ощущений и развлечений.

Солнечные дни приятно проводить у бассейна на краю гигантского каньона. А можно в альпинистском снаряжении и в сопровождении опытного инструктора отправиться на исследование этого самого каньона по маршруту Via Ferrata – специально оборудованному участку скалы. Этот опыт будет незабываемым, а фотографии получатся просто нереальные.

В горах есть чудесные маршруты и для пеших прогулок – извилистые тропинки ведут мимо горных деревушек, оливковых рощ, садов, где выращивают гранаты и дамасскую розу. А экскурсия на местный завод раскроет секреты производства розовой воды с ароматом дыма.

Йога на рассвете и уроки стрельбы из лука, спа-процедуры и ужины с видом на закат – время на фоне вечных гор течет размеренно и помогает насладиться каждой минутой.

Anantara Spa удивляет разнообразием спа-уходов для лица и тела на основе уникальных составов.




КРАСНАЯ ПОЛЯНА
ИГОРНАЯ ЗОНА
CASINO
BOOMERANG
КАЗИНО СОЧИ
BOOMERANG
SLOTS CASINO CLUB
БОНУС SLOTS
WOW ARENA
БОНУС hotel
18+
ВХОД СВОБОДНЫЙ.
ПРИ СЕБЕ НЕОБХОДИМО ИМЕТЬ
КАРТУ ГОСТЯ ИЛИ ПАСПОРТ.
8 800 444 0 777.
ИНФОРМАЦИЕЙ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ ИГР,
О ПРАВИЛАХ ИХ ПРОВЕДЕНИЯ, О ПРИЗОВОМ ФОНДЕ,
О КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ, О СРОКАХ, МЕСТЕ
И ПОРЯДКЕ ПОЛУЧЕНИЯ МОЖНО ОЗНАКОМИТЬСЯ
ПО ТЕЛЕФОНУ 8 800 444 0 777.
KRASNAYAPOLYANA.GAME

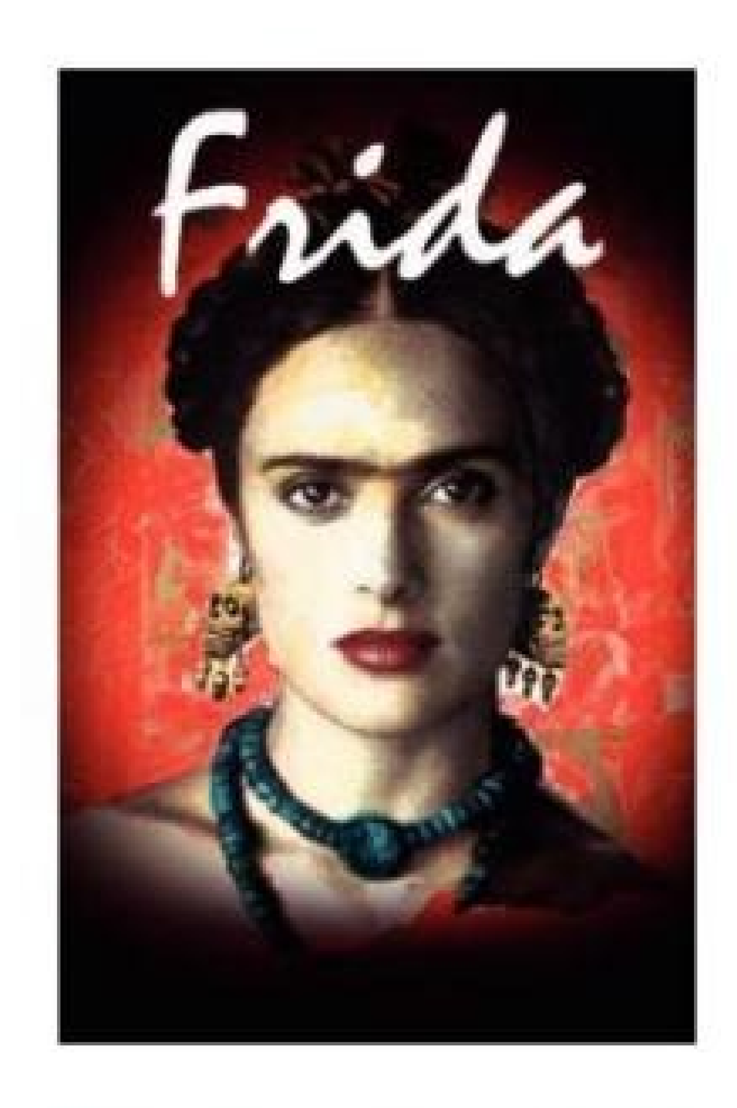
Женщины, *изменившие мир*

Смотрим



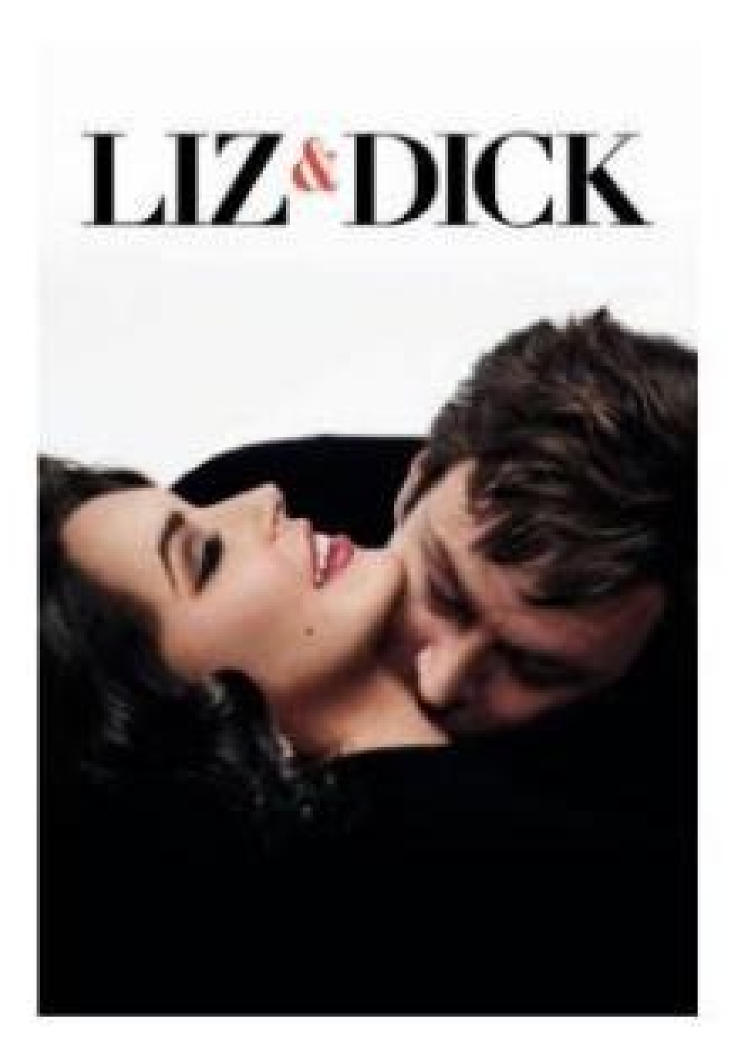
Леди *(16+)*

Кино о потрясающей и хрупкой Аун Сан Су Чжи, которая принесла в Бирму демократию, а в 1991 году стала лауреатом Нобелевской премии. На фоне кровопролитной борьбы за власть, длившейся в течение 20-ти лет, происходит расцвет ее чувств. И преградой для любви не стали ни разлука, ни политика.



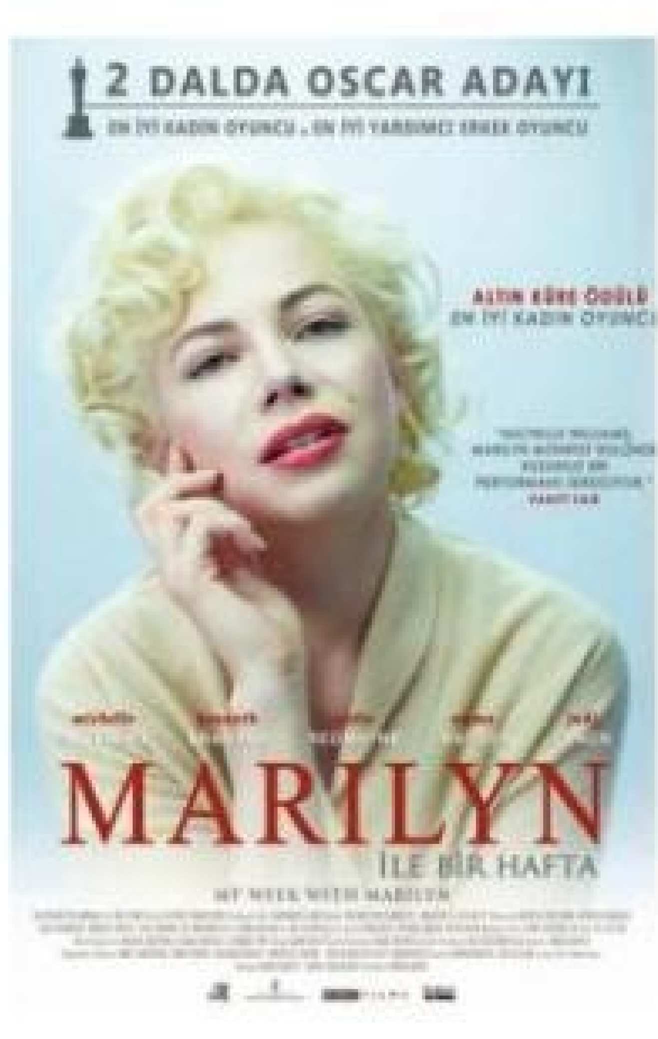
Фрида *(16+)*

Эпатажная Фрида Калло в 6 лет стоически перенесла полиомиелит, в 18 попала в страшную автокатастрофу, после которой врачи не надеялись, что девушка выживет. Но она выжила. И, хотя следующие годы стали для нее настоящим адом, она начала рисовать…



Лиз и Дик *(16+)*

Даже в самые тяжелые дни Элизабет Тейлор оставалась верна себе – не опускала руки и преодолевала любые трудности. Одним из самых важных людей в ее жизни был Ричард Бартон, который оставался рядом, даже находясь вдали от любимой. Они любили друг друга, вопреки всему.



7 дней и ночей с Мэрилин *(16+)*

О ней снято и написано столько, что все не перечислить. Но именно этот фильм считается одним из лучших. В картине Мэрилин показана зрителям с разных сторон, чтобы мы самостоятельно решили, какой же все-таки была одна из самых сексапильных женщин кинематографа.

Читаем



Дерзкие. Женщины, которые делали то, что хотели *(18+)*

Автор:
Пенелопа Бажье

Книга-комикс про жизнь самых смелых и независимых женщин Земли за всю историю ее существования. Некоторые из их имён окажутся знакомыми, а чьи-то истории станут открытием. В любом случае, каждая из них захватывает не хуже любого комикса о супергероях.



Susan Sontag. Женщина, которая изменила культуру XX века *(18+)*

Автор:
Бенджамин Мозер

Сьюзен Зонтаг была настоящей легендой своего поколения. Она занималась литературной критикой, писала философские эссе, режиссировала спектакли по Беккету и даже снялась в картине Вуди Аллена. Многогранная, противоречивая, непростая — Сьюзен была именно такой, какой и следует быть каждой уважающей себя великой женщине!



ДУХ ЭКСТАЗА

Rolls-Royce Motor Cars отмечает 110-летие фигурки «Дух экстаза» – официального символа марки, ставшего культовой чертой Rolls-Royce и одним из самых узнаваемых и желанных символов роскоши в мире. Дизайн позаимствован у бронзовой статуэтки под названием «Шепот», изготовленной скульптором и иллюстратором Чарльзом Сайксом по заказу автомобильного энтузиаста и одного из первых ценителей Rolls-Royce лорда Монтегю. Марка сохранила свою связь с миром искусства и сегодня курирует собственную арт-программу MUSE.



ГОД БЫКА

С 2013 года Chopard ежегодно представляет новые часы L.U.C категории Haute Horlogerie, посвященные очередному знаку китайского зодиака. На этот раз разработчики коллекции L.U.C вновь обратились к лучшим ремесленным традициям Востока и создали часы L.U.C XP Urushi Yearofthe Ox – образец элегантности, роскоши и виртуозного владения старинным ремеслом. Эта лимитированная серия из 88 экземпляров посвящена году Металлического Быка, символизирующего мудрость и обильный урожай.



МАГИЯ ВЗГЛЯДА

Создавая новую интерпретацию своего легендарного тотема, ювелиры римского дома Bvlgari черпали вдохновение в соблазнительных чарах женского взгляда. Серьги Serpenti, украшенные бриллиантовым паве, напоминающим рисунок змеиной кожи, излучают страсть и завораживают магнетическим взглядом изумрудных змеиных глаз.


ЧАСТНАЯ
КОЛЛЕКЦИЯ



СИЛА ПРИРОДЫ

Ювелирный дом Chopard вот уже более 20 лет является официальным партнером Каннского кинофестиваля и каждый год в мастерских высокого ювелирного искусства создается новая коллекция Red Carpet. Главной темой коллекции непростого 2020 года, когда кинофестиваль впервые был отменен, Каролина Шойфеле выбрала непобедимую красоту живой природы.

Фотограф: Сергей Саркисов @sergesarkisoff

Одежда: BRIONI, ул. Несебрская, 1а, ТГ «Гранд Марина»

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Психосоматика как ключ к женскому здоровью

Мы познакомились с этим замечательным человеком прошлой осенью. Погода радовала своими красками, а мы, расположившись за столиком в кафе, беседовали о важном и ценном. «Почему люди болеют?» – вопрос, который волновал нас. А Вадим Санжаров, практикующий психолог, основатель онлайн-школы психосоматики и автор бестселлера «Психосоматика на пальцах», точно знал на него ответ. Его авторские программы помогли огромному числу людей по-новому посмотреть на свое здоровье и помочь себе. В преддверии главного женского праздника мы встретились вновь, чтобы поговорить о здоровье женщины.

Вадим, почему вас особенно интересует тема женской психосоматики?

За окном весна. А женщина всегда ассоциируется именно с этим чудесным временем года. И, конечно, в преддверии 8 марта хочется поговорить о прекрасной половине человечества, а именно о женской психосоматике. Это очень важная тема, поскольку наше будущее, в первую очередь, зависит от женщин. Продолжательница рода, она влияет на своего мужчину, своих детей. Несмотря на такую ответственную роль в социуме, она остается хрупкой, чувствительной, особенно нуждается в любви, заботе и внимании. Мы можем долго и красиво говорить о женщине... Но о чем говорит ее тело? Телесные реакции могут сказать о многом. При возникновении того или иного симптома женщина в большинстве случаев обращается к врачу и вряд ли задумывается о том, что реакция организма может быть связана с ее текущей жизнью. Меж тем, взаимосвязь бывает довольно очевидной. Например, у женщины заболевание матки – ее отправляют на анализы, расписывают лечение, дают какие-то прогнозы… И она озабочена только тем, как победить болезнь. Начинает злиться на свое тело, задается вопросом: «Что со мной не так?» Эти душевные терзания еще больше погружают ее в состояние страха и опасности. Она и вовсе забывает о том, что происходит в ее жизни. А если мы посмотрим на ее проблему под другим углом? С точки зрения психосоматики заболевания матки – это реакция на внутреннее бессилие, невозможность забеременеть по какой-либо причине, убеждение в том, что она плохая мать, недоверие к своему мужчине… То есть реакция на ее страхи, переживания, мировоззрение. Это очень объемная тема, которая легла в основу моей новой книги. Совсем скоро она выйдет в свет.

sanzharovvadym.ru
@sanzharovvadym
Канал YouTube:
Психосоматика на пальцах /
Санжаров Вадим

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Костюм, сорочка, галстук, все *BRIONI*

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Очень интересно! Расскажите об этой книге.

Первую свою книгу «Психосоматика на пальцах. Не верить, а проверить!» я написал, чтобы человек понял, что такое эмоции, как они работают, как энергия переходит в тело, почему возникает телесная реакция и, следовательно, заболевание. Все знают, что есть эмоции положительные и отрицательные, но лишь немногие понимают, как с ними работать. Книга, как раз освещает эти механизмы. Получив огромное количество теплых отзывов, стало понятно, что нужно делать следующий шаг. Идея написать о женских заболеваниях – не случайна. Большая часть моей аудитории – женщины. И в новой книге я расскажу о причинах возникновения женских болезней, о пути к себе, о безусловной любви и, конечно, о моделях поведения с мужчинами.

Что это за модели поведения?

У каждой женщины есть свой образ мужчины. Мы спросим об этом 10 представительниц прекрасного пола, и все они расскажут про разное. То же самое с окружением – одна будет сетовать, что ей попадаются жмоты, другая – хорошие, богатые, но женатые. Почему так происходит? Причина тому – убеждения и страхи, на которых строятся их картины мира. Первая девушка боится бедности, но каждый раз встречая жадного мужчину, находит подтверждение своим страхам. Когда-то в ее бессознательном сформировалась эта программа. Это мог быть неприятный опыт общения с подобным человеком, а, возможно, и вовсе это опыт ее матери. Другой случай – девушка нравится мужчинам, но при этом ни один из них не хочет серьезных отношений. Она живет в полной уверенности того, что все кругом либо женатые, либо легкомысленные. В ее картине мире не существует мужчин свободных, с благородными намерениями и искренней симпатией.

Каждая женщина живет в своей парадигме, демонстрирующей не только ее представление о мужчинах, но и ее видение себя, поведение в отношениях. И чаще всего эта парадигма не имеет ничего общего с реальностью! Например, близость с мужчиной без желания заставляет женщину испытывать к себе чувство отвращения. Но почему она так поступает? Потому что в ее картине мира женщина не должна отказывать своему мужчине. Она не может сказать «нет», чтобы не обидеть, не показаться плохой. Ситуации могут быть разные, но тело знает лишь одно – опасно это для него или нет – и включает соответствующую реакцию.

Как изменить эту парадигму?

Понять, кто вы и чем вы живете. Что для вас быть женщиной, какие у вас отношения с мужчинами, какие мысли относительно детей и материнства? Исходя из этой системы координат, выстраиваются ваши ежедневные реакции. И когда вы увидите свои истинные страхи и убеждения, часть их сразу отсеется, а ваша картина мира начнет меняться. После этого приступаем к анализу – почему вы боитесь или думаете именно так? Почему боитесь потерять мужчину? Почему боитесь рожать? То есть ищем, где программа зародилась. Это могут быть родовая память, внутриутробная или ваш личный опыт. Когда вы осознали проблему, мозг перестает воспринимать ее как опасность. Значит вашему телу больше не нужно вас защищать.

Не всегда человек способен осознать свои страхи и убеждения...

На самом деле все очень просто. Если вас задевает какая-то тема, поведение человека, ситуация, то, естественно, вы будете остро реагировать. То, к чему мы относимся чересчур серьезно, отражает наш текущий конфликт. Изучайте себя, знакомьтесь с собой! Через практики мы понимаем, сколько в нас не нас. Это нужно отслеживать ежедневно, задаваясь вопросом: «сколько меня в моих мыслях, поступках?» Если в своих действиях вы расслаблены и кайфуете – это вы. Если нет, идите в свои страхи и убеждения.

Сегодня реалии таковы, что многие женщины стремятся к полной независимости. Это норма?

Даже в самостоятельности может быть женственность. Но в большей степени это навеянный тренд. Его транслируют многие женские коучи и взращивают сильных и независимых. Выбирая путь, по которому вы собираетесь идти, прежде всего спросите себя – чего хотите на самом деле? За фразой «я сама» у каждой женщины будет скрываться что-то свое. И чаще всего это психологическая травма. На всю свою жизнь она смотрит через призму того события, которое с ней произошло однажды, не понимая, что в мире множество мужчин, которые могут сделать ее счастливой. Поэтому стремление к независимости – это не плохо и не хорошо. Разница во внутреннем состоянии – какая вы при этом. Если вам так кайфово, вы получаете от жизни удовольствие, полностью реализуете свое женское начало, выражаете себя и живете без ограничений – отлично! Но если вы поступаете так, потому что это модно, или чтобы доказать кому-то свою состоятельность, то в действительности вы просто разрушаете свою жизнь. И, конечно, телесные реакции скажут вам об этом.

«Когда вы осознали проблему, мозг перестает воспринимать ее как опасность. Значит вашему телу больше не нужно вас защищать»

Медицина и психосоматика. Поделитесь своим взглядом на современный подход в лечении женских заболеваний.

Современная медицина шагнула далеко вперед, и в большинстве случаев мы работаем в тандеме с врачом. Однако врач не будет интересоваться тем, что происходит в жизни женщины. Главными его задачами является спасти жизнь и сохранить здоровье, применяя стандартный подход к лечению. Но часто причина заболевания лежит в области психосоматики. Именно поэтому женские заболевания

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

зачастую тяжело поддаются лечению либо рецидивируют. Меня радует, что врачи начали активно интересоваться психосоматикой, многие из них постоянно проходят у меня обучение.

Один из главных женских страхов – ошибиться с выбором спутника жизни. Как понять твой это человек или нет?

Все люди, с которыми вы коммуницируете в жизни – ваши. Даже мужчина, с которым вы имели короткий несерьезный роман, или случайный прохожий, задорно подмигнувший. Каждый человек нужен вам, чтобы вы узнали новую черту себя, открыли себя как женщину.

Принцип выбора человека прост – хорошо с ним или нет. Возможно, сейчас вам хорошо вместе, а через год все изменится. И прекрасно! Вы прожили вместе определенный опыт, а теперь каждый пойдет своей дорогой. И дальше вас ждет еще миллион шансов стать счастливой, и так будет!



Что может помешать обрести счастливые отношения?

Этот вопрос о парадигме. Девушка может жить по принципу «любить одного всю жизнь». И кроме как постоянного страха сделать ошибку в своем выборе, она ничего другого не испытывает. Ее жизнь в постоянном стрессе. Но стоит отпустить ситуацию, и напряжение уходит. И она идёт в отношения уже расслаблено, четко понимая «мое/не мое», «хочу/не хочу». Ведь сегодня мы хотим одно, а завтра другое. Это нормально!

Ваш курс «Психосоматика на пальцах» помог огромному числу людей стать здоровыми и счастливыми. В чем его особенность?

Обучающих программ по психосоматике много, но лишь некоторые полностью адаптированы под онлайн-формат. Мы сделали наш курс именно таким. Нам важно было не ограничить свободу людей, находящихся в совершенно разных точках мира, и дать им максимум ценной информации и практик в удобных аудио и видео форматах. Также на протяжении всего курса, а это 7 недель, с вами работает куратор, который ежедневно уделяет нужное именно вам количество времени. Вы не остаетесь наедине со своей проблемой. Задача куратора – помочь вам найти себя. Для участников основного курса «Психосоматика на пальцах» есть дополнительная программа про деньги, где мы в течение трех недель прорабатываем парадигмы, в которых вы живете, глубинные убеждения, страхи, связанные с финансами, и выходим на новый качественный уровень взаимоотношений с ними. Еще один курс – про отношения. На первой неделе мы работаем с родовыми программами, на второй – с родителями и внутриутробным периодом. И только на третьей неделе мы приступаем к теме взаимоотношений с противоположным полом. Каждый из этих курсов будет полезен всем без исключения.

А есть проекты, о которых мы еще не знаем?

Сейчас мы готовимся к открытию Института Практической Психосоматики Вадима Санжарова. Это будут уникальные авторские программы обучения для специалистов психологов, в которых 70% времени отведем именно практике. Такой подход позволяет формировать полностью готовых специалистов, востребованных в любом направлении.

Сочи – прекрасное место для жизни, отдыха и самопознания. И сейчас мы думаем над организацией ретритов в Красной Поляне.

Также мы запустили бесплатный проект «Линия здоровья». Человек, которому необходима помощь, может по телефону получить консультацию специалиста из нашей команды. Иногда сложно самостоятельно увидеть корень проблемы, а мы поможем направить фокус внимания и показать, в каком направлении двигаться дальше.

Чего бы вы пожелали нашим читательницам?

Я бы пожелал каждой женщине любить и принимать себя. Если вам кажется иначе, или кто-то посеял это сомнение, внутри вас живет женщина, которая знает истину, она полностью любит и принимает вас. Наш жизненный путь, по сути, и заключается в том, чтобы прийти к себе настоящему. Я желаю, чтобы вы услышали и почувствовали себя, стали наслаждаться каждым мгновением этой жизни. Не ждите, что когда-то станет хорошо, пусть это случится сегодня! И для этого у вас есть все ресурсы. Меняйтесь постепенно, просто прислушиваясь к тому, чего вы хотите в этот момент на самом деле. Возможно, один маленький шаг приведет вас к глобальным и долгожданным переменам. Просто сделайте этот шаг.



«Изучайте себя, знакомьтесь с собой! Через практики мы понимаем, сколько в нас не нас»

Костюм из шерсти, сорочка, галстук, все BRIONI



Ольга
Вовк

Официальный дистрибьютор европейского производителя лифтового оборудования

@vovk.olga.vladimirovna_

Что вам нужно для счастья?
Для счастья нужно чувствовать себя в безопасности, иметь крепкое здоровье, полной грудью вдыхать свободу, ставить цели и добиваться их, отдыхать, любить и быть любимой.

Секрет обольщения.
Хорошее воспитание.

Лучшие друзья девушек —
это бриллианты.

Стиль: Лилия Хузяхметова @lilya_runway
Фотограф: Сергей Саркисов @sergesarkisoff
Мейк, укладка: Команда The First | Space of beauty @thefirst_sochi
Одежда: блуза GUCCI ул. Войкова,1 @bosco_riviera_sochi
Ювелирные украшения: Частная коллекция @chk_jewelry
Локация: @photostudiosochi



Алена

Модель
PR OSCAR Event Hall
Private concierge service*

Что вам нужно для счастья?
Абсолютного счастья достичь сложно. Кому-то нужны деньги и предметы роскоши, но сколько бы у тебя этого не было, сложно быть счастливым без гармонии, здоровья и счастья родных. Для меня это важные аспекты собственного счастья. Счастье – это каждый прожитый день.

Секреты красоты.
Красота женщины зависит напрямую от генетики и внутренней наполненности. При отсутствии доброты, порядочности все остальное теряет смысл. Нужно оставаться самой собой и уважать окружающих. Красота женщины – в милосердии и отзывчивости.

Лучшие друзья девушек – Кристиан Диор и Габриэль Шанель. А на самом деле – сон, пешие прогулки и курс на позитив. Однако немного бриллиантов никому не помешает!

Стиль: Лилия Хузяхметова @lilya_runway
Фотограф: Сергей Саркисов @sergesarkisoff
Мейк, укладка: Имидж студия Дарьи Dalss @beautyroomdalss
Одежда: пуховик, бомбер, очки все GUCCI ул. Войкова,1 @bosco_riviera_sochi
Ювелирные украшения: Частная коллекция @chk_jewelry
Локация: @photostudiosochi

*пиар Оскар эвент холл, частный консьерж-сервис

Ирина Павлова

Основатель компании по озеленение интерьеров и ландшафтному дизайну LafleurDesign
Организатор творческих мастер-классов и йога-путешествий
Инвестор

@miss_irinapavlova



Что вам нужно для счастья?
Счастье – это выбор здесь и сейчас, и оно не зависит от внешних обстоятельств. Я выбираю быть счастливой и благодарной и жить из этого состояния, реализуя все свои цели и мечты.

Секреты красоты.
Каждая женщина красива по праву своего рождения! Когда ты свободна, чиста и искренна в первую очередь с собой, тогда в тебе открывается невероятная женская сила и раскрывается природная красота. Важно проживать именно свою неповторимую природу. Жить из любви к себе и окружающему миру. В этом и есть секрет.

Лучшие друзья девушек — бриллианты, конечно!

Стилист: Лилия Ахметова @lilya_runway
Фото: Сергей Саркисов @sergesarkisoff
Мейк, укладка: команда The First | Space of beauty @thefirst_sochi
Одежда: блуза GUCCI ул. Войкова 1 @bosco_riviera_sochi
Ювелирные украшения: частная коллекция @chk_jewelry
Локация: @photostudiosochi



Что вам нужно для счастья?
Для счастья мне достаточно меня! Невозможно найти счастье извне, никакие внешние переменные не принесут его в вашу жизнь! Счастье нужно культивировать в первую очередь в себе.

Секреты красоты.
Главный секрет – баланс внутренней и внешней красоты. Единение этих двух составляющих порождают истинную красоту. И каждый находит ее в чем-то своем. Для меня это дисциплина, спорт, творчество, питание, равновесие между духовным и физическим.

Лучшие друзья девушек – это мозги!

Оксана Криволапова

Помощник управляющего апартаментного комплекса «Резиденция Санторини»

@oksic_ma

Стиль: Лилия Хузяхметова @lilya_runway
Фотограф: Сергей Саркисов @sergesarkisoff
Мейк, укладка: Команда The First | Space of beauty @thefirst_sochi
Одежда: пуховик, бомбер, очки все GUCCI ул. Войкова 1 @bosco_riviera_sochi
Ювелирные украшения: Частная коллекция @chic_jewelry
Локация: @photostudiosochi



Анна Вершинина

Предприниматель

@anneta_tt

Что вам нужно для счастья?
Три составляющие:
внутренняя гармония, реализация своего потенциала и близкие люди рядом.

Секрет обольщения.
Секрет обольщения прост – должен гореть внутренний огонёк. Только энергия может притягивать.

Лучшие друзья девушек – это их подруги!

...ахметова @lilya_runway
... Сергей Саркисов @sergesarksoff
... Команда The First | Space of beauty @
... жакет, кошелёк все GUCCI, ул. Войкова,1 @
... сочи
... украшения: «Частная коллекция» @chk_jewelry
... @photostudiosochi



Оксана Астапова

Инвестиции

@ks_600_

Что вам нужно для счастья?
Каждая женщина должна быть счастливой. Для обретения настоящего счастья я пользуюсь следующими правилами.
Правило 1: Чувствовать любовь к себе.
Правило 2: Рядом любимый человек.
Правило 3: Получать любовные признания и комплименты.
Правило 4: Быть успешной в деловой сфере.

Секрет обольщения.
Блистать всегда и везде!

Лучшие друзья девушек –
бриллианты. А если серьезно, мужчины, которые дарят бриллианты!

Стиль: Лилия Хузяхметова @lilya_runway
Фотограф: Сергей Саркисов @sergesarkisoff
Мейк, укладка: Команда The First | Space of beauty @thefirst_sochi
Одежда: платье GUCCI ул. Войкова,1 @bosco_riviera_sochi
Ювелирные украшения: Частная коллекция @chk_jewelry
Локация: @photostudiosochi



Татьяна Ковалёва

Что делает вас счастливой?

Как бы удивительно это ни звучало, но грамотный распорядок дня делает меня счастливой! Поняла, что мой успех зависит от чёткого расписания своего времени. Я счастлива, когда все идёт по моему плану. Так я успеваю уделить время семье, заняться рабочими делами, сходить на спорт и побыть в одиночестве, что тоже бывает необходимо.

Какой он, идеальный мужчина?

Мой мужчина для меня – идеальный. Это интуитивно.

В чем предназначение женщины?

Я считаю, что главное предназначение женщины – быть счастливой! Засыпать и просыпаться со своим мужчиной, заниматься любимым делом, любить себя, своё тело, своих родных.

Секреты красоты.

Сон! От 7 до 9 часов – как вам комфортно. А также питание, уход за собой и медитации. Это проверенные мною способы.

Правила жизни.

Делай только то, что хочешь. Чувствуй себя и своё сердце.



@lettishev
@sepale_studio

Founder Sépale*

Виолетта Шевченко

Что делает вас счастливой?

Я ощущаю счастье в самореализации, в ежедневном труде, который разжигает огонь в сердце и глазах. Я стала по-настоящему счастливым человеком, когда приняла тот путь, который указала мне сама жизнь. Чувствовать ее течение, наполненность, принимать ее дары и уроки — значит быть счастливым.

Правила жизни.

Это скорее не правило, а самый важный урок, который мне дала жизнь… Я осознала, что боль и потеря — это дар, который дается немногим. И глубинный смысл его в том, чтобы мы смогли направить свою жизнь в правильное русло и стать лучше.

Качества, присущие современной женщине.

Принимать себя и быть благодарным — это то, чему должна научиться любая женщина. Это рождает невероятную силу верить в себя, расти профессионально, трансформировать критику в мотивацию. Современная женщина инвестирует в свое развитие, знает, чего она хочет и не позволяет никому сбить ее с толку, обесценить ее чувства и желания.

Какое место карьера занимает в вашей жизни?

Я могу хорошо и успешно работать только убедившись в том, что уделила достаточно внимания своей семье.

* основатель



@burlakovskaya

Татьяна Бурлаковская

CEO Golden Brown Group

Чем наполнена ваша жизнь?

Семьей, новыми проектами, образованием, развитием и, конечно, реализацией всего задуманного.

Какой он, идеальный мужчина?

Тот, с которым я могу быть собой, который идёт в развитие и новизну и уважает мое желание развиваться. Он обладает прекрасным чувством юмора, созидательно-позитивным мышлением и движется со мной с одной скоростью.

В чем предназначение женщины?

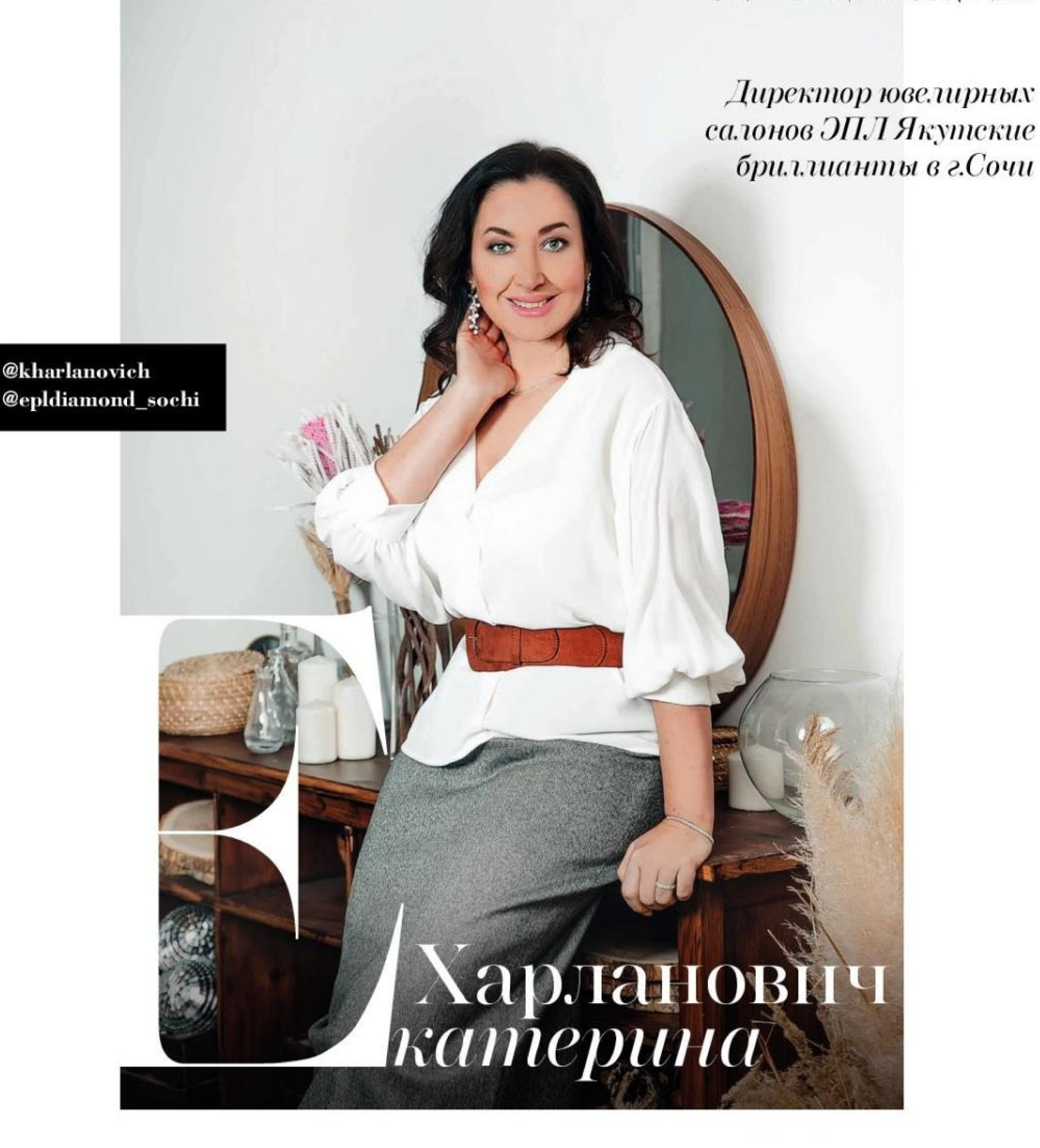
Быть счастливой и получать удовольствие от жизни.

Путешествия.

Я обожаю круизы с семьей. Майами, Мексика, Гондурас, Багамы – удивительные и неповторимые места! Мне нравится за одно путешествие сменять несколько локаций – такая динамика позволяет получить массу впечатлений и максимально зарядиться энергией.

Директор ювелирных салонов ЭПЛ Якутские бриллианты в г.Сочи

@kharlanovich
@epldiamond_sochi



Харланович Екатерина

Фотограф: Татьяна Колбасова @tin_im
Макияж и укладка: Карина Степанян @ks_beauty_space

Чем наполнена ваша жизнь?

Любовью, смехом моих детей, радостью от встреч с друзьями, поддержкой мужа, удовлетворением от любимой работы, прогулками по солнечному городу... Много чем! Я счастлива жить здесь и сейчас, наслаждаясь каждым моментом.

О каком подарке вы мечтаете?

Я мечтаю о путешествиях, о новых странах, ну и, как, наверное, многие женщины, о бриллиантах.

Качества, присущие современной женщине.

Свобода, во всех ее проявлениях... Свобода выбора, свобода быть собой, свобода принимать решения. Интеллект и активная жизненная позиция. Стремление к постоянному развитию и самосовершенствованию. Нежность и забота. Современная женщина – она разная.

Правила жизни.

Мечтать, стремиться, осуществлять, наслаждаться!



PR-директор игорной зоны «Красная Поляна» Основатель проекта «Министерство добрых дел»

@kushnirenkoelina

Элина Кушниренко

Чем наполнена ваша жизнь?

Работая в игорной зоне «Красная Поляна», моя жизнь бурлит. Сегодня мы проводим покерный турнир среди звезд, завтра – международные бои ММА и ледовое шоу, а на выходных съемки кино или сериала в «Казино Сочи». Это невероятный круговорот событий самого разного характера, но при этом всегда глобального масштаба.

Правила жизни.

Быть лучшей. Идти вперед и никогда не опускать руки. Быть счастливой.

Секреты красоты.

Любить и быть любимой.

Путешествия.

Самым ярким было путешествие по Японии в тайфун. А мечтаю я поехать, конечно же, в Лас-Вегас, чтобы, как герой фильма «Мальчишник в Вегасе», сказать: «Все, что было в Вегасе, останется в Вегасе!»

Какое место карьера занимает в вашей жизни?

Я не делала никогда карьеру, я просто живу своим любимым делом. И мне в этом необычайно повезло, ведь на работу я хожу как на праздник!



@arina.kirnats

Арина Кирнац

Руководитель отдела продаж рекламного агентства Gallery

Фотограф: Татьяна Колбасова @tin_im
Макияж и укладка: Карина Степанян @ks_beauty_space

Что делает вас счастливой?

Меня делают счастливой 3 вещи: любовь, интересная работа и путешествия.

Какой он, идеальный мужчина?

В мужчине, в первую очередь, важен мозг! Умные мужчины всегда привлекают и восхищают. Также не менее важны – целеустремленность, честность, смелость, верность, умение любить и уважать женщину. А прекрасные манеры и интеллигентность всегда завораживают.

В чем предназначение женщины?

Быть женой, матерью, хранительницей семейного очага. Женщина рождена любить и дарить гармонию, вдохновлять своего мужчину.

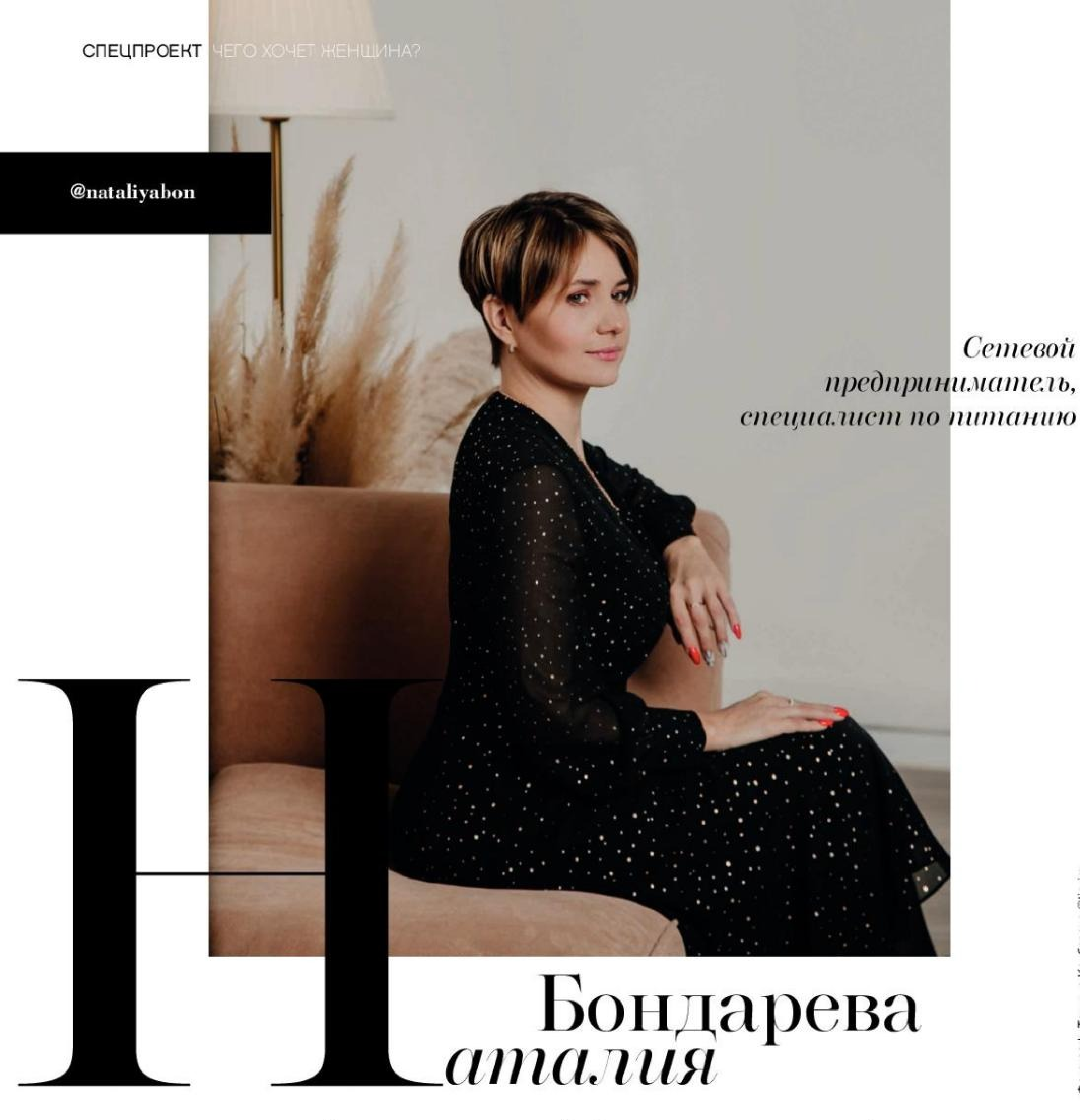
Качества, присущие современной женщине.

Современная женщина – образованная, сильная, независимая и уверенная в себе личность. Она уделяет большое внимание саморазвитию и совершенствованию ума, тела и духа. Такая женщина помнит о своем предназначении, умеет находить идеальный баланс во всём и имеет рядом любимого человека, ведь мы все нуждаемся в тепле и заботе.

Путешествия.

Придерживаюсь пословицы: «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Стараюсь использовать любую возможность, чтобы насладиться красотой новых мест и зарядиться их энергией. Путешествия помогают устроить перезагрузку и напитаться позитивными эмоциями.

@nataliyabon



Сетевой предприниматель, специалист по питанию

Фотограф: Татьяна Колбасова @tin_im
Макияж и укладка: Карина Степанян @ks_beauty_space

Наталия Бондарева

Чем наполнена ваша жизнь?

Общением с людьми, финансовыми успехами моих менеджеров и победами клиентов над лишним весом. Нет ничего лучше, чем стройное тело и полный кошелёк. Сегодня эти составляющие – одни из главных проблем человечества.

Какой он, идеальный мужчина?

Мужчина, который окружает заботой, вниманием, помогает в бизнесе. Развивается финансово и духовно. Он восхищается твоим новым маникюром и переживает за любую неприятность, как за свою. Покупает с тобой одежду, участвует в выборе нарядов, фотографирует для контента. Дарит цветы и потрясающе готовит. К счастью, мой мужчина именно такой!

Качества, присущие современной женщине.

Сегодня женщине непросто, в новых реалиях она часто перенимает мужские качества. Я восхищаюсь теми, кто легко совмещает бизнес и внутреннее женское сияние. Этому я сейчас учусь. Современная женщина материально независима, с богатым внутренним миром, уверенная в себе и четкая в своих действиях.

Секреты красоты.

Правильное питание в сочетании с косметическими программами омоложения. Каждая женщина должна иметь личных нутрициолога и косметолога.

Какое место карьера занимает в вашей жизни?

Первое. Любая свобода начинается с финансовой независимости. Счастливым стать не сложно, когда в бизнесе дела идут хорошо.



@elinapasechnik

Элина Пасечник

Актриса, поэтесса, член союза писателей

Чем наполнена ваша жизнь?

Моя жизнь наполнена творчеством и Богом. Так всегда было. Я актриса и поэт. Пишу стихи, публикуюсь в «Антологии русской поэзии» и многих других изданиях. Удостоена медалей А.П.Чехова и А.А.Ахматовой, приглашена в конкурсный альманах «Наследие» от императорского дома Романовых. А сейчас начала писать и рассказы...

Какой он, идеальный мужчина?

Идеала не существует. Идеальный тот, кто твой! Надо слушать сердце, обязательно, оно не обманет.

В чем предназначение женщины?

Для меня предназначение женщины – в любви и вере. Делать мир прекраснее – тоже предназначение. А украшение женщины – ее женственность, достоинство и женская сила. Но каждый ведь сам выбирает свой путь.

Правила жизни.

Мои правила просты – порядочность, честность, верность самой себе и близким.

Качества, присущие современной женщине.

Я, честно сказать, не знаю о качествах, что присущи современным женщинам. Я из 19 века, кажется... В век нынешний случайно, видимо, попала... Занесло так занесло, надо сказать.

12+



Путешествия.

Мы всегда стараемся совмещать путешествия с деловыми поездками. Одним из самых запоминающихся стало трехдневное путешествие в Рим. А вообще каждый наш визит в Италию наполнен невероятными впечатлениями и эмоциями. Заветной мечтой остается круиз на лайнере по Европе или Карибским островам.

Секреты красоты.

Красота в ухоженности: в элегантной укладке, безупречном маникюре, здоровом румянце и сияющем взгляде.

Какое место карьера занимает в вашей жизни?

Мы не делим жизнь на работу и остальное время. То, что мы делаем, это и есть наша жизнь со всеми ее красками!



Пластический хирург, директор клиники «Пик Совершенства»

@dr.olgagaziullina

Ольга Газиуллина

Чем наполнена ваша жизнь?

Созданием красоты. Восстановлением пропорций прекрасных лиц моих пациентов. Новыми интересными проектами с моей командой единомышленников. Работой в клиниках красоты в разных городах и странах.

Что делает вас счастливой?

Смех моих детей и их новые достижения. Встречи с удивительными людьми и профессиональный успех.

О каком подарке вы мечтаете?

Замечательным подарком считаю год аренды квартиры площадью 300 м в Анталии в ультрасовременной высотке с потрясающим видом на море.

Секреты красоты.

Иметь привычку быть красивой. Осознавать власть женской красоты над всеми проблемами. Только успешная и красивая женщина способна достичь пика совершенства!

Путешествия.

С детства обожала читать про известных путешественников. В книгах всегда присутствовали реликвии неизведанных миров. А теперь я превращаю мечты в реальность. Самыми запоминающимися стали поездки в Латинскую Америку. Следующий путь – Бразилия.

ПОД МАСКОЙ АНГЕЛА

Утонченной и женственной Розамунд Пайк впору играть романтических героинь, однако ей определенно больше по вкусу образы остроумных авантюристок. Удаются они ей, к слову, абсолютно блистательно.

Текст: Валерия Клименко

«В детстве я любила играть в «верю – не верю». Этот вопрос я задаю себе и сегодня, когда только выбираю роль или уже снимаюсь в фильме», – говорит Розамунд Пайк. За последние десять лет из малоизвестной сериальной и театральной актрисы ей удалось превратиться в одну из самых ярких и обсуждаемых звезд Голливуда. Все благодаря роли Эми в фильме Дэвида Финчера «Исчезнувшая», которая принесла ей не только номинацию на «Оскар», но и признание кинокритиков.

Удивительно, насколько миловидная Розамунд хороша и убедительна в образе антигероя. Очередным тому доказательством стал фильм «Аферистка», где Пайк играет хитрую мошенницу, которая находит лазейки в законе, чтобы присваивать себе имущество обеспеченных пенсионеров. По жизни главная героиня руководствуется принципом «побеждает сильнейший» и уверенно идет по головам, чего нельзя сказать про саму Розамунд. Ведь в кино ее привела сама судьба.

Будущая звезда родилась в семье оперных певцов, однако вокальная карьера ничуть не интересовала девочку. В 16 лет она начала играть на сцене, поступив в знаменитый Национальный молодежный театр в Англии. При этом специально актерскому мастерству Пайк нигде не училась. Она отправилась в Оксфордский университет, чтобы изучать английскую литературу, однако вновь оказалась на театральных подмостках. На этот раз - студенческого театра.


За время учебы Розамунд успела съездить на гастроли в Японию с постановкой «Укрощение строптивой», а параллельно сняться в нескольких телевизионных сериалах.

ПАЙК ПРИЗНАВАЛАСЬ, что ПЕРЕЖИЛА настоящее ПОТРЯСЕНИЕ, когда на пробах на роль девушки Бонда ее попросили СНЯТЬ ПЛАТЬЕ И остаться в одном белье.

Самым заметным оказалось участие начинающей актрисы в экранизации романа Элизабет Гаскелл «Жены и дочери». Однако заветным пропуском в Голливуд для британки стала роль новой девушки Бонда в 20-м фильме бондианы «Умри, но не сейчас». Позже актриса признавалась, что пережила настоящее потрясение, когда на пробах ее попросили снять платье и остаться в одном белье. «Тогда я про себя подумала: эти люди могут дать мне работу, но, черт возьми, готова ли я ради этого поступиться своими принципами? И отказалась раздеваться», - поделилась несколько лет назад своей историей Пайк в поддержку движения #MeToo, выступающего против сексуального насилия.

Традиционное английское воспитание не смутило продюсеров фильма, и Розамунд все-таки сыграла подругу Бонда. Однако ей куда более привычно амплуа британской аристократки. Например, в экранизации романа Джейн Остин «Гордость и предубеждение». С этим фильмом Ро

16+


HOLL

Оставив в прошлом романы с коллегами по цеху, Пайк начала ВСТРЕЧАТЬСЯ С УЧЕНЫМ-МАТЕМАТИКОМ Роби Юниаке, который был старше на 18 лет и ДУШИ В НЕЙ НЕ ЧАЯЛ.

замунд в принципе связывает очень многое. Взять хотя бы тот факт, что в ходе съемок ей сделал предложение режиссер картины Джо Райт. Свадьба так и не состоялась и пара рассталась. Однако, роман с именитым режиссером не прошел бесследно для карьеры Пайк. Красавица-блондинка удачно дополнила звездный тандем Энтони Хопкинса и Райана Гослинга в фильме «Перелом», помогла спасти мир Тому Крузу в фильме «Джек Ричер», а также сыграла величайшую женщину-физика Марию Склодовскую-Кюри в «Опасном элементе».

В личной жизни звезды все тоже складывалось наилучшим образом. Оставив в прошлом романы с коллегами по цеху, Пайк начала встречаться с ученым-математиком Роби Юниаке. О нем известно немногое, главным образом то, что он старше своей возлюбленной на 18 лет и просто души в ней не чает. В 2011 году актриса узнала о своей беременности, и это было полной неожиданностью, ведь ее ждали на съемках фильма «Джек Ричер».

«Теперь продюсеры могут отстранить меня от роли, - поделилась своими опасениями с мужем актриса. – И их вполне можно понять. Вдруг меня будет тошнить сутки напролет или уже в первые месяцы я увеличусь вдвое». Однако ее переживания оказались напрасными. После объявления о беременности, Том Круз заявил, что будет сниматься только с Пайк, тем самым поддержав партнершу. Голливудских актеров и сегодня связывают теплые дружеские отношения.

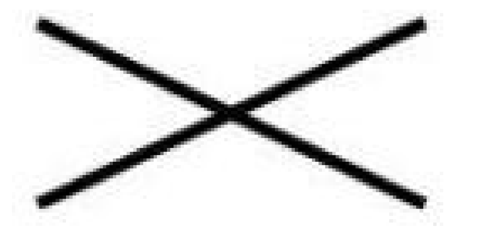
Вторая беременность знаменитости была спланированной и долгожданной. После непростых съемок в атмосферном, но мрачном триллере «Исчезнувшая» Розамунд отчетливо поняла, что хочет еще раз испытать радость материнства. Своего старшего сына счастливые родители назвали Соло. «Давай придумаем необычное имя для малыша? Пусть младший будет Атом. Журналисты голову сломают, гадая, почему мы его так назвали», - хитро улыбаясь, предложила мужу актриса. И он как всегда согласился. Ведь устоять перед обаянием этого очаровательного сорванца, скрывающегося под маской ангела, ему не удавалось никогда.


Фото: depositphotos.ru

ibis STYLES

*стиль ибис

СЕЗОН МЕНЯЕТ АТРИБУТЫ, СТИЛЬ ОСТАЁТСЯ



В сердце гор, в стиле ibis — в твоём сердце, в твоём стиле

ibis Styles Krasnaya Polyana

г. Сочи – Курорт Красная Поляна 960 – ул. Горная – д. 5 – Т +7 862 245-50-50
order@kpresort.ru – krasnayapolyanaresort.ru – @ibisstyles_sochi



LOOK & Style*

ПО СВОИМ ПРАВИЛАМ

Топ-модель Тина Кунаки и блистательный актер Венсан Кассель стали героями новой кампании The Kooples, французского бренда одежды и аксессуаров. Эта смелая и харизматичная пара, готовая нарушать общепринятые устои и устанавливать собственные правила, предстала перед объективом британского фотографа Лоры Коулсон без позерства и излишеств. Тина с легкостью носит вещи Венсана, создавая нонконформистский образ с современным силуэтом. Наши герои знают, как элегантно продемонстрировать бунтарскую ДНК бренда, показав ее через призму своих взаимоотношений.





ГИД ПО ТРЕНДАМ

ВЕСНА-ЛЕТО 2021

ДИЗАЙНЕРЫ ЗАЯВЛЯЮТ, ЧТО ЭТИМ ЛЕТОМ МЫ БУДЕМ НОСИТЬ ЛЕДЯНЫЕ СЕРЕБРЯНЫЕ ЛУКИ В САМЫЕ ЖАРКИЕ ДНИ, ОДЕВАТЬСЯ В ЦВЕТ BUBBLE GUM С НОГ ДО ГОЛОВЫ, ОБЛАЧАТЬСЯ В СТИЛЬНЫЕ СЕТИ И МАСКИ, СОХРАНЯЯ ПРИ ЭТОМ ВЕРНОСТЬ ЦВЕТАМ И КРУЖЕВУ. ДЕРЗОСТЬ И НЕЖНОСТЬ – ГЛАВНЫЕ ТРЕНДЫ СЕЗОНА.

Подготовила: Людмила Заичкина

GENNY

PACO RABANNE



ВО ВСЕМ БЛЕСКЕ

Никто бы не удивился, предложи нам мода носить серебристые платья на новогодние вечеринки. Но если представить знойное лето? Тогда металл холодного оттенка, словно лед в бокале дайкири – станет освежающей ноткой жаркого дня. Безупречные примеры серебристых кроп-топов и платьев-кольчуг ищем у Paco Rabanne и Burberry.

РОЗОВЫЕ МЕЧТЫ

Хотите проверить, работает ли цветотерапия? Представьте себе оттенок bubble gum, лидер сезона весна-лето 2021, и оденьтесь в него с ног до головы. Повышенный серотонин обеспечен, как и масса комплиментов.





ПОТОК ЭНЕРГИИ

Экономим энергию в разгар авитаминоза, не тратя лишних сил на создание гардероба и ставя во главу угла комфорт. Новый стиль athflow как раз о том, что случается, если элементы спортивного кроя реализовать в мягких, струящихся тканях и расслабленных силуэтах. Читайте: ath – athletic, flow – поток.

НАКИНУТЬ СЕТИ

Новый сезон полон цитат из 90-х. Одна из самых ярких - возвращение сетей. Они и графичны, и минималистичны. При этом дизайнеры играючи создают с ними и чувственные платья, и переплетают сетями аксессуары. Единство же этого приема в том, что любое изделие приобретет ультрасовременный вид.



ЭТО ЕЩЕ ЦВЕТОЧКИ...

Еще ни одно весеннее дефиле не обошлось без цветов. Этот романтичный принт лишь трансформируется из сезона в сезон, меняя свою яркость, громкость и настройки цвета. Переключаемся на мелкоузорчатые розы, маки и васильки на нежном пастельном фоне.

ДВА В ОДНОМ

Униформу пилотов, гонщиков и астронавтов мы любим не случайно – в ней отчетливо читается идея суперсилы. Именно к ней и обращаются дизайнеры, предлагая нам носить комбинезон во всех его интерпретациях от роскошного кожаного в паре с хай-топ кроссовками, как на показе Celine, до фатально облегающего, как у Chanel.


ZIMMERMANN
JONATHAN SIMKHAI
ZIMMERMANN
NANUSHKA


FENDI


GENNY


RICK OWENS


OFF-WHITE


NANUSHKA
WEDEL ART COLLECTIVE1
MARTHA FERRY
ALEXANDRE VAUTHIER


SLIP



MARNI

МАСКИ-ШОУ

С тех пор, как маски стали неотъемлемой частью нашей жизни, не осталось практически ни одного бренда, который не дополнил бы ими свою коллекцию. Но творческая мысль дизайнеров во время недель моды взлетела куда выше – Рик Оуенс предлагает нам носить вуаль, а Демна Гвасалия – джемперы с таким высоким воротом, что они закрывают кончик носа.





КРУЖИТ ГОЛОВУ

Английское кружево – традиционный отсыл к женственной эстетике с поправкой на долгожданный отпуск. Стоит вам надеть сарафан или топ из шитья, как захочется немедленно запечатлеть его на фоне заката на пляже или сочной зелени, как в лукбуке у Stella McCartney.

В РУБАШКЕ РОДИЛАСЬ

Формула успешной покупки рубашки проста – берем XXL. И даже не думайте одалживать рубашку у бойфренда! Вряд ли у него найдется ярко-оранжевая или цвета фуксии. А еще вы будете носить ее слишком часто – ведь приемов стайлинга удлиненной рубашки бесконечно много. Самые популярные - носить навыпуск поверх широких брюк или, наоборот, обозначить талию ремнем-акцентом и трансформировать в мини-платье.


preobrazhenie-sochi.ru
preobrazhenie_sochi
ПРЕОБРАЖЕНИЕ
TO BE A PART OF SOMETHING NEW*
*быть частью чего-то нового
12+











СТИЛЬ

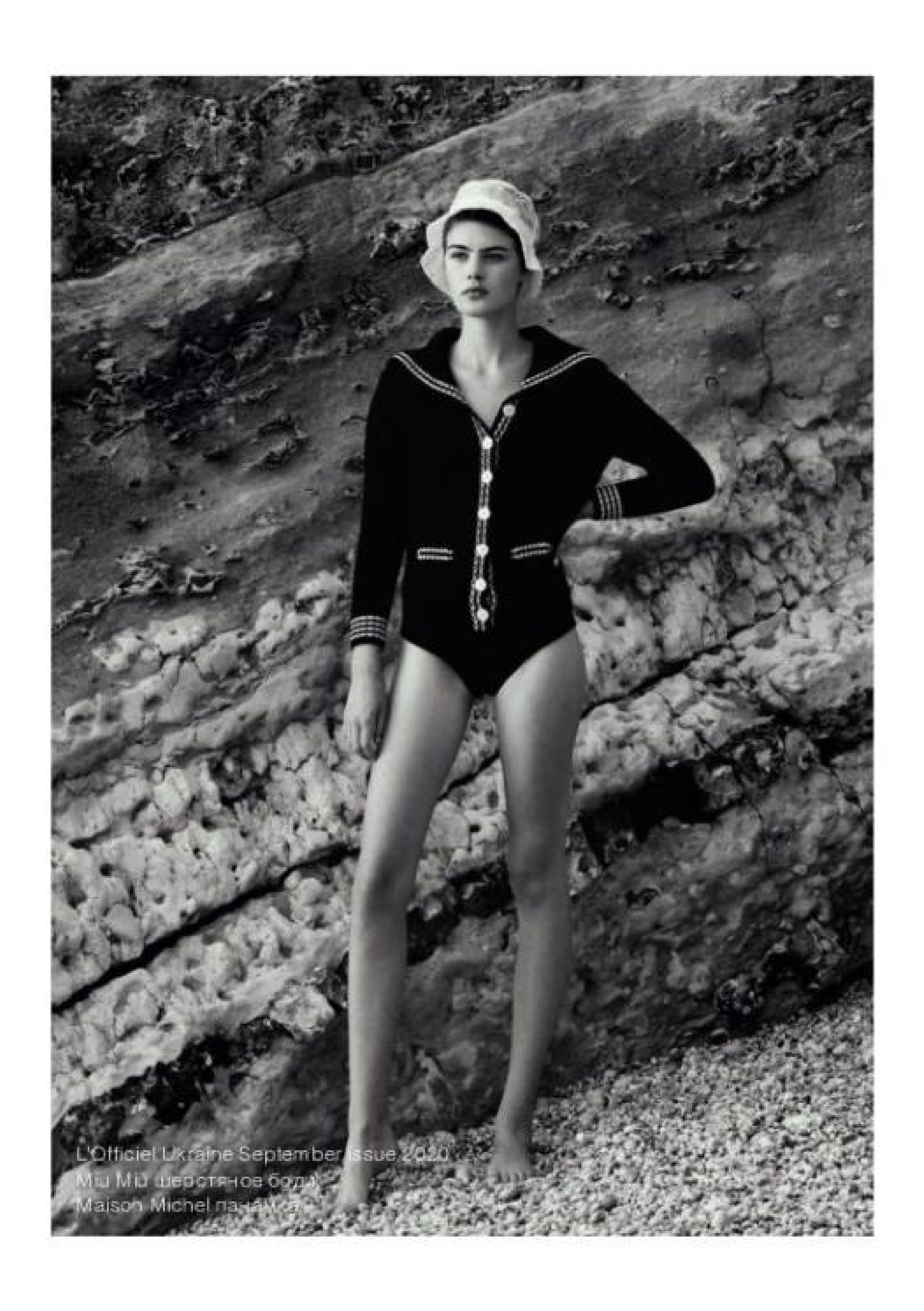
Костюм и рубашка Saint Laurent by Anthony Vaccarello

Записывая аудио-сообщение для интервью, он отрывался от сочинской взлетной полосы и направлялся «...за рубеж, в лучший мир, и даже в лучший из существующих миров – в Париж...» Так, очень кстати, сказала кинокритик Зинаида Пронченко об этом городе в интервью с Ренатой Литвиновой в февральском «Татлере». Иметь в своей книге жизни глянцевую страницу со стилизацией съемки для Ренаты Муратовны, наверно, мечта любого fashion-стилиста, русскоговорящего уж точно. И у него такая имеется, в смысле, страница, не мечта. 3 года работы стилистом (из них 7 месяцев стажировки) — это неприлично быстрый путь к таким звездам как Летиция Каста, Винни Харлоу, Изабель Гулар, Лу Дуайóн, Кьяра Ферраньи, Лена Перминова и другим, не менее ярким.*

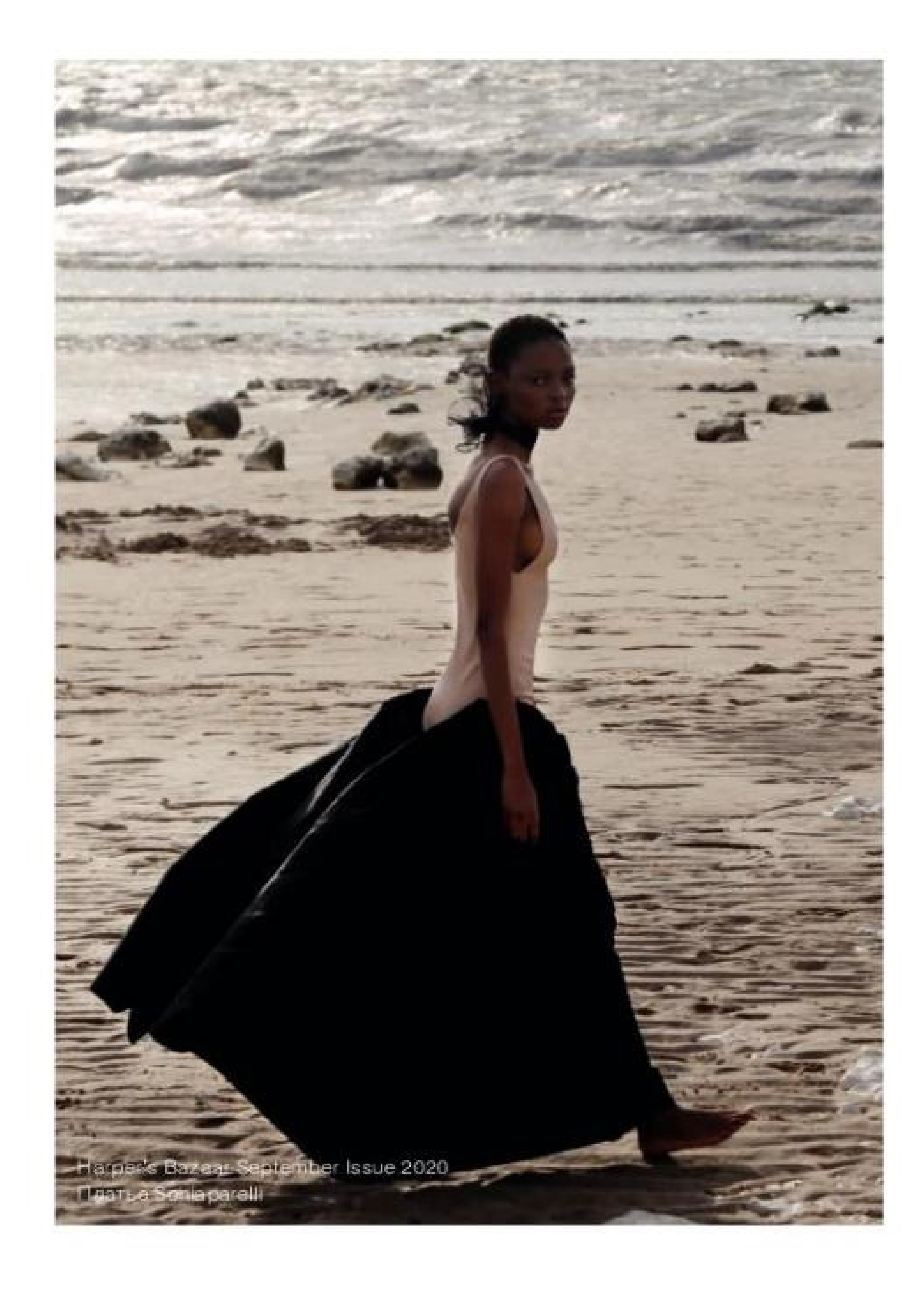
SERGEY TATULYAN

Небесно-парижский голос мне вещает «смешную» историю о том, как съемку с Винни Харлоу для российского Numéro утвердили за день до фотосета, и для него приберегли ни много ни мало 20 полос, для которых нужно было собрать около 60 луков! Носиться по Парижу со своим ассистентом, избив ноги в кровь, но все, что нужно, достать за один день!? Это почти невозможно без нужных контактов и репутации.
Сергей живет в Париже с 15 лет, закончил там колледж и Mod'Art International Paris, международный институт моды. Первым изданием, где он решил попробовать себя в роли стилиста, стал Elle Russia. Первая съемка с Каролин де Мегрэ, истинной парижанкой, музой дома Chanel, стала судьбоносной и определяющей. «Я был очарован магией, происходящей на площадке, меня завораживал этот процесс, в который мне захотелось погрузиться целиком!» Именно в Elle он понял, как работает индустрия глянца, где берут одежду для съемок, как работает команда.
Но стажировка в Elle закончилась, французской визе тоже подходил срок. Сережа денно и нощно отправлял резюме и портфолио всем fashion-редакторам, стилистам и их ассистентам с надеждой получить французский контракт. Все, что случилось дальше, напомнило мне невероятную историю Бенджамина Баттона, когда все наоборот. Потому что начать карьеру с парижского Vogue, а именно оттуда пришел ответ, это все равно, что родиться стариком!
«Да, сама Клэр Деланс, fashion-редактор Vogue Paris, пригласила меня на чашечку кофе! Мы сидели в кафе и почти не говорили о работе. Она рассказала о себе, а я о себе…»
Все-таки, убеждаюсь в том, что рассказывать о себе — очень важно, не менее важно, чем ощущать свой талант и превращать его в профессионализм. А он рождается и крепнет часто из комичных ситуаций, вроде той, когда на фотосессии необходимо отснять 15 полос для журнала, а убегающий ассистент, опаздывая на самолет, забирает чемодан со всей обувью для съемки. И если ты профи, то выкрутишься и превратишь look* без обуви в художественный прием, в уместный символизм.
«Когда была съемка с Даниэлем Кавалли, сыном великого Роберто, на их семейной вилле во Флоренции, я работал еще и визажистом, так как мастер не прилетел на съемки…было волнительно, но результат придал мне еще больше уверенности в себе. Когда ты справляешься с непредвиденными обстоятельствами, страх растворяется, и ты чувствуешь, что любая задача по плечу…»

*Сергей Татулян, стиль, образ, модный стилист



L'Officiel Ukraine September Issue 2020
Miu Miu шерстяное боди
Maison Michel панама



Harper's Bazaar September Issue 2020
Платье Schiaparelli

На вопрос о том, что выделяет его в высококонкурентной среде парижских стилистов, он отвечает обезоруживающе мягко, вглядываясь в горизонт: «Я — фанатик своего дела. С самого начала меня выделяло стремление работать. Порой я жонглировал тремя съемками в день, работая неделями без выходных. Я берусь за проекты с максимальной ответственностью и подготовкой, это всегда приводит к хорошему результату»

Ни слова о своем уникальном стиле, о чувстве вкуса и креативности! Но вы только посмотрите на эти стилизации в международных Harper's Bazaar, L'Officiel, Glamour, Numéro! В духе японской философии, не нарушая пейзажей, кадр с парящей над отливом Tolu Soetan в Schiaparelli и тюлевой перчаткой, повязанной на шее.

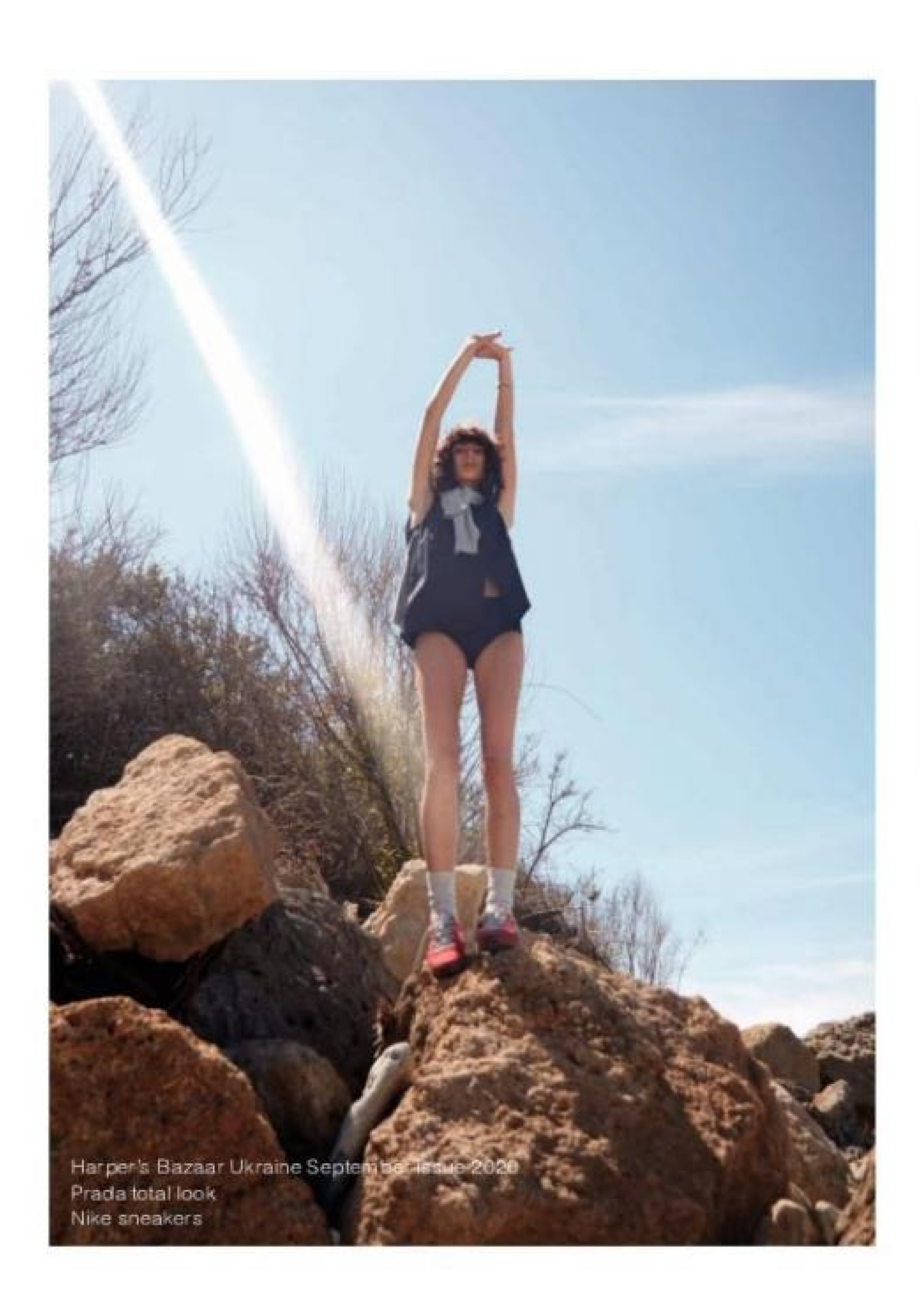
Мастер сложнейшего жанра, в его работах на пленэре, в природных ландшафтах, где так легко не попасть в ритм и завязнуть в насущном, чувствуется свежий воздух, простота и естественность! Будто бы все, что он принес на съемку, создала сама природа, исключая спор о превосходстве…

Удивительно наблюдать за тем, как в студийных образах появляется сложносочиненность оттенков и форм, динамика небольшого пространства концентрируется в импульсе, опорной точке композиции.

Стиль от Татуляна – простота, которую интересно рассматривать, здесь нет ничего лишнего и скучного. Колышущаяся под гладью глубина. Глубина, которую также рассмотрели авторитетные Vogue Paris и Vogue Russia.

«Стиль, на мой взгляд, рождается из характера человека, его мировоззрения, интеллекта, понимания сути того, что происходит в мире. Из осознания и принятия себя, понимания своих достоинств. Тренд последних нескольких сезонов — не следовать трендам, обрести свой стиль и следовать ему. Мода циклична, веяния сменяют друг друга, и чем больше вы копируете тренды, тем комичнее выглядите, тем очевиднее от моды отдаляетесь. При этом, если вам нравится какая-нибудь очень популярная вещь, не нужно отказывать себе в ней, адаптируйте ее под свой стиль, придайте ей свое звучание…Но все же старайтесь не быть как все!»

текст: Наталья Потемкина



Harper's Bazaar Ukraine September Issue 2020
Prada total look
Nike sneakers



L'Officiel Hommes Ukraine November Issue 2020
Свитер Saint Laurent by Anthony Vaccarello

«НЕ ИЗМЕНЯЙТЕ СЕБЕ, ИДИТЕ К СВОЕЙ МЕЧТЕ, НЕ БОЙТЕСЬ НЕ ОПРАВДАТЬ ОЖИДАНИЯ РОДНЫХ И ОКРУЖАЮЩИХ. НУЖНО ИСКАТЬ СВОЙ ПУТЬ К СЧАСТЬЮ, ВЕДЬ ТОЛЬКО СЧАСТЛИВЫЙ ЧЕЛОВЕК СПОСОБЕН ПРИНЕСТИ ПОЛЬЗУ МИРУ»

SERGEY TATULYAN
fashion stylist*

@SERGEYTATULYAN

*МОДНЫЙ СТИЛИСТ

Дети и их родители выбирают CHOUPETTE

Каждый родитель хочет для своего ребенка самого лучшего. Важно с малых лет прививать ему чувство прекрасного. Наше открытие – новый бренд в городе Сочи, который полностью изменит ваше представление о детской одежде и докажет, что она может быть одновременно стильной и удобной. Choupette – залог того, что ваш ребенок будет эстетом и модником с самого рождения. Мы рекомендуем его за дизайн, качество и огромное разнообразие моделей!

*Choupette** – известный российский бренд дизайнерской одежды для детей от 0 до 12 лет. Марка не только следует актуальным тенденциям, но выступает в роли трендсеттера в сфере детской моды. Choupette признан «брендом года» десятой юбилейной премии «Золотой медвежонок». Бренд Choupette – одежда на все случаи жизни. В магазинах модной детской одежды Choupette представлен широкий ассортимент: от стильной школьной формы и торжественных нарядов до уютных пижам и удобной обуви. В каждой коллекции покупатели найдут свежие и яркие идеи для встреч с друзьями, вечерних выходов в гости и на дискотеку.

Широкая география сети, более 100 магазинов Choupette – от Москвы до Дубая, позволяет уже более 13 лет одевать детей по всему миру красиво.



Платье розовое *3410 руб.*
Платье золотое *3740 руб.*

*произносится как Шупет


Куртка-косуха 5950 руб.
Платье-туника 2178 руб.
Платье коктейльное с поясом 5950 руб.




Почему Choupette?

Модно
Дизайнеры бренда разрабатывают трендовые дизайны, опираясь на актуальные модные тенденции. Каждый сезон выходят новые коллекции для детей постарше и для малышей с первого дня жизни.

Качественно
Производство в России позволяет тщательно следить за качеством продукции и оперативно реагировать на пожелания клиентов, предлагая им лучшее из мира детской моды. Качество и стиль в сочетании с комфортом — визитная карточка Choupette.

Доступно
Демократичная ценовая политика бренда позволяет родителям одевать детей в неповторимую дизайнерскую одежду, в которой комфортно и в будни, и в праздники.

Скидка 10%
по промокоду
«Дорогое удовольствие»*

Производитель уделяет особое внимание не только качеству продукции, используя гипоаллергенные высококачественные европейские материалы, но и дизайну. Красивые расцветки и нежные тона, дополненные оригинальными принтами и необычными декоративными элементами, делают каждый предмет одежды от Choupette изысканным и стильным. Маленьким модникам будет комфортно и удобно и в повседневной одежде, и в праздничных нарядах.







Рады сообщить вам, что теперь Choupette представлен и в Сочи!

Сочи, ул. Воровского, 36
@choupette_sochi



БОЛЬШЕ РОМАНТИКИ!

Креативный директор Genny Сара Кавацца Факкини решила приободрить своих поклонниц и добавить в их жизнь немного романтики во время всеобщих ограничений. Первая коллекция украшений, включающая в себя кольца, браслеты, серьги и ожерелья, отражает ДНК итальянского бренда благодаря таким деталям, как логотип или цветок орхидеи, символ Genny. Новая линия украшений появилась в продаже на онлайн-магазине genny.com накануне Дня святого Валентина, и теперь дарить внимание и нежность окружающим, не забывая, впрочем, и о себе, можно на протяжении целого года!

НОВАЯ ЗВЕЗДА

Бренд VILLAGI входит в созвездие брендов производственной компании IMAGI group, которая развивает отрасль легкой промышленности на территории России. VILLAGI работает напрямую с ведущими производителями тканей Италии (GALLUS), Франции (SPRINTEX), Германии, Турции, Южной Кореи и Китая. Для работы над коллекциями бренд привлекает как маститых, так и молодых, подающих надежды, российских дизайнеров. А в популяризации VILLAGI принимают участие преданные звездные поклонницы, уже влюбленные в одежду этой марки.

СЕЗОН БУДЕТ ТЕПЛЫМ

Новый бренд дизайнерской одежды Alexander&Alexandra – уникальное сочетание высоких технологий и выверенного стиля. Ноу-хау бренда – легкая незаметная конструкция нагревательных элементов, позволяющая изготавливать стильную одежду, в которой можно долго находиться на улице даже в сильный мороз. Углеродная нить размещается под подкладкой и поддерживает заданный уровень тепла. Все используемые материалы сертифицированы и безопасны. А в планах у бренда – детская коллекция. Создатель бренда Александра Черная – мама 8-летнего сына, для нее важно, чтобы высокие технологии помогали родителям заботиться о здоровье всей семьи.





ВЕТЕР ФРАНЦИИ

Марка UNIQLO представила новую коллаборацию с иконой парижского стиля Инес де ля Фрессанж. В этой линейке объединяются представления Инес о максимально комфортной одежде, раскрывающей красоту каждой женщины, с концепцией бренда LifeWear, согласно которой одежда должна создаваться на основе инновационных технологий, иметь высокое качество и отвечать всем требованиям современной жизни. Источником вдохновения для создания коллекции стал Довиль - культовый приморский курорт на северо-западе Франции, где в 1913 году Коко Шанель открыла свой первый бутик.

BODY & Beauty*

ТЕРРИТОРИЯ ЖЕНСКОГО ФИТНЕСА

Vogue Fitness – студия для женщин любого возраста и любого уровня физической подготовки. Современное оборудование, популярные программы тренировок, опытный тренерский состав, три зала с панорамными окнами и видом на город. Преимущество фитнес-студии – единый абонемент на все виды тренировок. Познакомьтесь со всеми популярными направлениями в одном месте!

СОЧИ, УЛ. МОСКОВСКАЯ, 3/4, ЭТАЖ 4 | VOGUEFITNESS.RU | @VOGUEFITNESS.SOCHI



* «ТЕЛО И КРАСОТА»

Правда или миф?

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Анна Бодрина – *специалист по модификации здорового образа жизни и немедикаментозному оздоровлению, член Общероссийской Общественной Организации «Российский союз нутрициологов, диетологов и специалистов пищевой индустрии» (РоСНДП). Мы задали Анне вопросы, с которыми точно столкнулся каждый, кто однажды решил встать на путь ЗОЖ.*

anna.bodrina.87@mail.ru
anna.bodrina

1 ***Глютен – вреден.***
Отчасти правда. Глютен – это растительный белок, содержащийся в злаках. Его клейковина не расщепляется полностью, а накапливается на стенках кишечника, вследствие чего может вызывать различные аутоиммунные заболевания. Узнать о непереносимости глютена можно с помощью специальных анализов.

2 ***Молочные и кисломолочные продукты несут больше вреда, чем пользы.***
Правда. Молочные продукты из козьего и овечьего фермерского молока, а также минимально обработанные продукты от коров травяного откорма хоть и содержат Омега-3 жирные кислоты, кальций, магний, калий, фосфор, витамины D, B12, B5, B2, полезны только людям, не имеющим непереносимость лактозы и казеина. В любом случае, такие продукты очень сложно найти и не стоит употреблять их каждый день.

3 ***Современное питание невозможно без БАДов.***
Правда. Повседневное питание страдает от недостатка необходимых нутриентов. Эти потери связаны с изменениями рациона питания, токсинами в почве, химически выращенными продуктами, переработкой и хранением и прочими глобальными изменениями. Я принимаю добавки каждый день.

4 ***С помощью питания можно избавиться от многих проблем со здоровьем.***
Да. Всегда нужно начинать именно с питания.

5 ***Идеальная частота питания – 3 раза в день.***
Миф. Идеальная частота питания для каждого человека индивидуальна.

6 ***Ограничительные диеты, такие как сыроедение, фруктоедение и др., оздоровляют организм.***
Нет. Рацион должен быть разнообразен на столько, на сколько это возможно.

7 ***Нужно следить за гликемическим и инсулиновым индексом продуктов.***
Да. Обязательно. Например, я не так давно отказалась от фиников, имеющих высокий гликемический индекс и повышающих уровень сахара в крови.

8 ***Сахар необходимо полностью исключить из рациона.***
Правда. «Бабушкины рассказы» про то, что сахар заставляет мозг работать, являются заблуждением. Отказ от сахара – это не только сокращение объёмов тела, но и укрепление иммунитета, профилактика различных заболеваний, замедление процессов старения, улучшение сна и многое другое.

9 ***Кето-диета – идеальный вариант похудения для мужчин и женщин.***
Миф. Кето-диета – это диета на основе употребления большого количества жиров в пищу. И подходит она далеко не каждому. Любая ограничительная диета – это инструмент для избавления от различных заболеваний, для похудения же можно пользоваться простыми правилами: не начинать приём пищи с фруктов, употреблять продукты с низким гликемическим индексом, тратить больше энергии, чем потреблять.

10 ***Достаточно следовать выбранной диете и не обращаться за консультацией к специалисту.***
Миф. Ошибочно подбирать себе питание «как у подружки» или каждый раз пробовать новую «голливудскую» диету. Необходим индивидуальный подход: разобраться с работой ЖКТ, исключить все непереносимости и аллергены, подобрать питание под ваш возраст, рост и вес. И, конечно, делать это нужно со специалистом данной области.




#FORYOU*
*#ДЛЯТЕБЯ
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ГИБКАЯ СИЛА



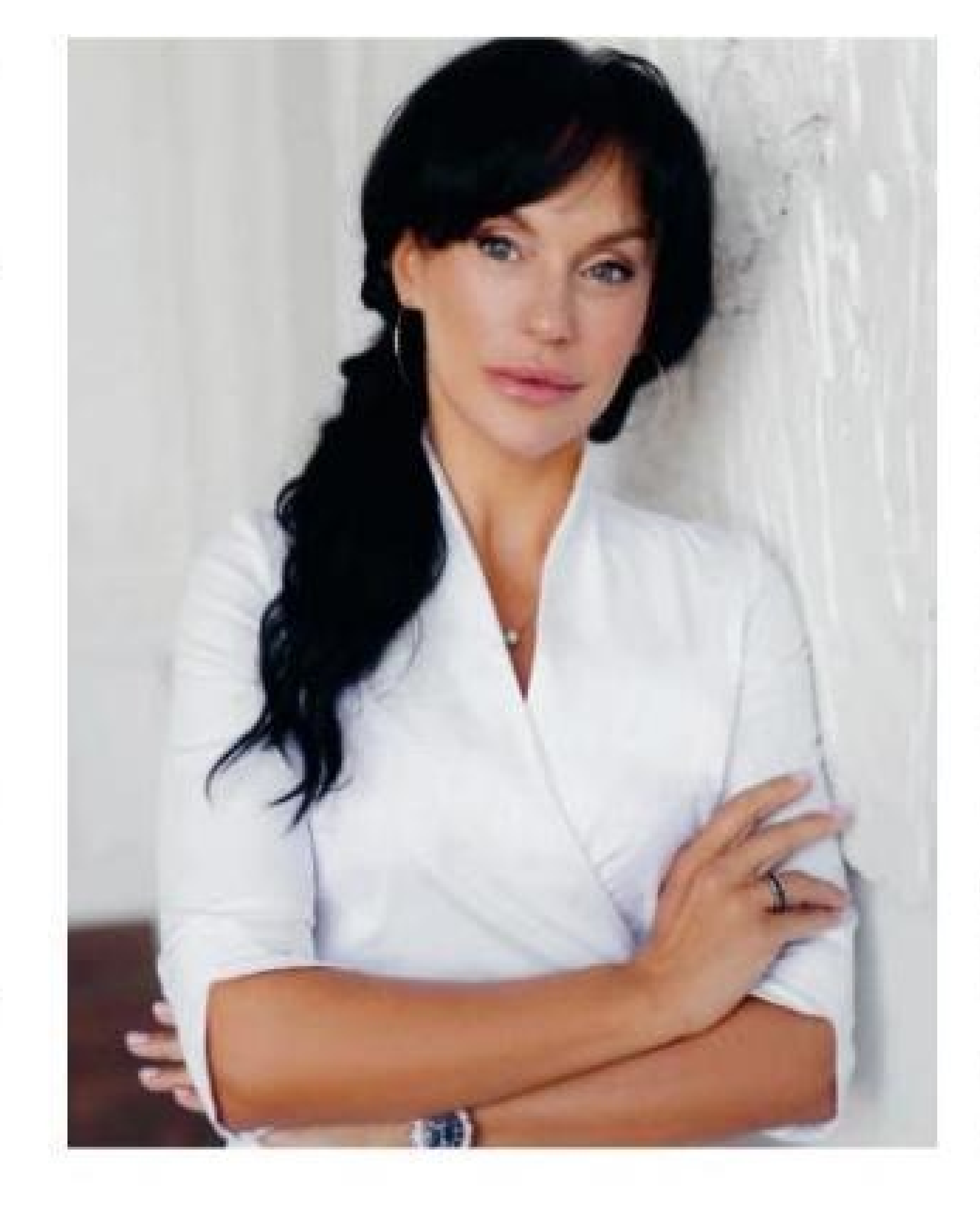
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Тренд на занятия стретчингом и массовое паломничество в «школы шпагата» уже который год не сдает своих позиций. И дело здесь не только в моде на здоровый образ жизни. Ведь гибкость – это один из важнейших маркеров биологического возраста, а красивая осанка и упругая походка говорят о том, насколько вы молоды, порой красноречивее, чем ухоженное лицо.

Как известно, мы «считываем» возраст человека за доли секунды, и не только по лицу. Моторика движений, осанка и походка играют в этой картине очень важную роль. Потеря эластичности связок и суставов выдает возраст не меньше, чем потеря блеска в глазах или изменения в нижней трети овала лица. Как утверждают доктора и фитнес-инструкторы, первые неполадки в сложной конструкции под названием опорно-двигательный аппарат при сегодняшнем образе жизни возникают уже после 30 лет. А после 40 мышцы и связки тела нуждаются в антиэйдж терапии не меньше, чем кожа век и декольте. Мы решили разобраться, какую роль гибкость играет в сохранении молодости.

ПЕРЕХИТРИТЬ ВРЕМЯ

Наталья Владимировна Фридман, главный врач клиники антиэйдж "АртМедиЯ"



«Мало кто задумывается, но эластичность связок и мышц является одним из главных индикаторов молодости организма, и вот почему. С возрастом нарушается структура и функция сосудов и капилляров, из-за чего связки и мышцы перестают получать достаточное количество кислорода. В результате гипоксии соединительная ткань начинает медленно, но верно терять эластичность.

Снижение эластичности связок и тонуса мышц также связано с повреждением коллагеновых волокон в процессе гликации. Строительный белок, которым является коллаген, соединяется с сахарами, из-за чего происходит образование поперечных сшивок, коллаген становится некачественным, непрочным. Именно поэтому так важно следить за своим питанием, по максимуму исключив из рациона сахар и фастфуд.

Питание в принципе играет ключевую роль в укреплении связок и мышц. Важно убедиться, не связана ли потеря гибкости с дефицитом тех или иных микроэлементов. В первую очередь стоит проверить показатели железа, серы, марганца, магния. Все они принимают участие в построении соединительной ткани. Достаточное поступление витаминов C и D также стимулирует активное производство межклеточного матрикса, который отвечает за качество связок и мышц. С возрастом в организме уменьшается образование белка, поэтому необходимо контролировать достаточное его поступление с пищей.

Чтобы РАСТЯЖКА приносила ПОЛЬЗУ и КРАСОТУ, важно ПРОВЕРИТЬ БАЛАНС витаминов и МИКРОЭЛЕМЕНТОВ, понять, в каком СОСТОЯНИИ находится ваш организм.

Что же происходит в процессе растяжки и чем она так полезна? Механическое растяжение связок активирует образование оксида азота эндотелиальными клетками капилляров. Оксид азота повышает поступление кислорода к тканям и расширяет микрокапилляры, благодаря чему мышцы и связки начинают получать достаточное питание, а значит, укрепляться. Важно отметить, что растяжка – это профилактика саркопении – возрастной мышечной слабости. Чем сильнее мышцы, тем качественнее лимфодренаж и эффективнее процесс естественной детоксикации организма. Следовательно, улучшается самочувствие и замед-

Фото: depositphotos, архивы пресс-служб



РАЗВИТЬ ГИБКОСТЬ и сесть НА ШПАГАТ НИКОГДА НЕ ПОЗДНО, и не важно, семь вам или семьдесят лет. ГЛАВНОЕ ЗДЕСЬ — РЕГУЛЯРНОСТЬ и правильная техника ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.

ШПАГАТ – ДЕЛО ТОНКОЕ

Соня Некс, фитнес-эксперт, хореограф

«Развить гибкость и сесть на шпагат никогда не поздно, и не важно семь вам или семьдесят лет. Главное здесь — регулярность и правильная техника выполнения упражнений. Конечно, с возрастом эластичность мышц и связок заметно снижается, как и содержание минеральных веществ в организме и костях. Поэтому новичкам необходимо увеличивать нагрузку постепенно, не гнаться за быстрым результатом и прислушиваться к советам тренера, чтобы снизить риск получения травмы.

Во время тренировки важно опираться на собственные ощущения, ведь процесс растяжки у каждого человека происходит по-своему. Поэтому и комплекс упражнений всегда подбирается индивидуально в зависимости от уровня подготовки. Также важно понимать, что стретчинг — это история не только про шпагат. Во время занятий прорабатываются абсолютно все группы мышц.

Прежде чем приступать к упражнениям на растяжку, нужно качественно разогреться, как собственно и перед любой другой тренировкой. Бег на месте, прыжки, приседания и другие активные упражнения помогут настроить организм на работу, чтобы не травмироваться в процессе. Непосредственно к выполнению шпагата тренирующийся переходит только под конец занятия, когда мышцы уже разогреты. При этом самыми эффективными считаются элементарные и хорошо знакомые многим со школьных времен упражнения, вроде «складки», «бабочки», выпадов и растяжки с опорой.

Результатом регулярных занятий станут не только рельефные ягодицы, стройные ноги и красивая осанка, но и общее улучшение самочувствие. Растяжка помогает нормализовать давление и улучшить кровообращение, ускорить метаболизм, а также укрепить связки и суставы. Иными словами, замедлить процессы старения, повернув время вспять. Единственное, важно помнить, что как и у любого эликсира вечной молодости, у шпагата есть срок годности, и он нуждается в постоянной отработке. Главное, не лениться и во время выполнения любого упражнения следить за осанкой, ведь от этого напрямую зависит эффективность всей тренировки».

ТЯНУТЬСЯ В УДОВОЛЬСТВИЕ

Татьяна Кожевникова, коуч интимной гимнастики, фитнес-тренер

«Ошибочно полагать, что только гибкость и умение садиться на шпагат помогут сохранить молодость, а заодно повысить качество интимной жизни. Безусловно, растяжка снимает блоки и зажимы в пояснично-крестцовом отделе, превосходно расслабляет паховые связки, которые у современных женщин часто бывают зажаты в следствие стрессов и малоподвижного образа жизни.

Однако здесь важно работать комплексно. Чтобы улучшить самочувствие и вернуть краски в сексуальную сферу, растяжку стоит дополнить массажными техниками, дыхательными практиками, интимной гимнастикой и медитацией.

Растягиваться нужно вдумчиво, а не механически, направляя дыхание в матку, в промежность, в пояснично-крестовый отдел, в область тазового дна, почек, надпочечников и щитовидной железы. Очень часто женщины теряют вкус к жизни и тот самый непередаваемый блеск молодости в глазах из-за стресса и нестабильного психо-эмоционального состояния. Все это - следствие проблем со щитовидной железой, которая отвечает за выработку гормонов, влияющих на общий эмоциональный фон. Не менее важную роль играет хорошая работа надпочечников. Они в организме - главные по части жизненной энергии.

При правильном дыхании в процессе растяжки снимаются эмоциональные блоки, блоки сексуального и психологического характера. Незаметно через расслабление в жизнь возвращается не только хорошее настроение, но и качественно другой, более яркий секс».

Решение есть!

«Посольство красоты» знает все секреты красоты и с удовольствием делится ими с любимыми клиентами.

01

Проблема: птоз, опущение и излишек кожи верхних век, опущение щек и уголков губ, носогубные складки, дряблость и морщинистость кожи лица, шеи и декольте, рубцы, постакне, растяжки, дряблость тела.

Решение: «Посольство красоты» предлагает уникальную процедуру SMAS-лифтинга на аппарате нового поколения **Ultraformer 3**. Эта эффективная процедура является абсолютным неинвазивным аналогом операционной подтяжки.

Преимущества: процедура проходит быстро и безболезненно, не требует реабилитации и решает эстетические задачи как лица, так и тела. Может проводиться на любом фототипе, не зависит от степени инсоляции и безопасна в любое время года.

Результат: проникая и в глубокие слои дермы, и в структуру SMAS, процедура дает великолепные устойчивые результаты – повышение эластичности кожи, выраженный лифтинг лица и тела. Кожа становится более плотной – эффект омоложения заметен с первых минут. А благодаря воздействию на липолиз, уменьшаются объемы подкожно-жировой клетчатки: ультразвук вызывает сжатие коллагеновых волокон и сокращение жировых клеток – адипоцитов.

02

Проблема: неровный и тусклый цвет лица, пигментация различного характера, венозные и сосудистые поражения лица и тела, купероз, расширенные поры, постакне, морщины, птоз.

Решение: «Посольство красоты» предлагает попробовать уникальную программу омоложения, проводимую на инновационном аппарате **Candela GentleMax Pro**.

Преимущества: на сегодняшний день процедура, проводимая специалистами «Посольства красоты» на аппарате Candela GentleMax Pro, соответствует, пожалуй, самым высоким требованиям с точки зрения быстродействия, эффективности, удобства эксплуатации, безопасности и удовлетворенности пациентов. Лазерное омоложение — щадящая и атравматичная технология, выполняемая с целью стимулирования репаративных процессов кожи.

Результат: благодаря активному обновлению клеток и синтезу собственного коллагена и эластина, происходит выраженный лифтинг-эффект, морщины и пигментные пятна сокращаются, кожа становится гладкой, а цвет лица ровным и сияющим. Также уникальная система омоложения решает проблемы венозных и сосудистых поражений лица и тела.

03

ЛИЦО И ТЕЛО

Проблема: возрастные изменения кожи, проблемная и реактивная кожа, синяки под глазами и «уставшее лицо», отечность лица и тела.

Решение: профессиональная уходовая косметика класса люкс от французского бренда **Biologique Recherche**, благодаря научному подходу способна обратить время вспять и заставить кожу сиять красотой, здоровьем и молодостью долгие годы. Для усиления эффекта специалисты «Посольства красоты» используют микротоковый аппарат Remodeling Face. Процедура способна воздействовать на мышцы лица, дерму и эпидермис и усиливать проникновение в кожу активных компонентов.

Преимущества: передовой бренд создает тенденции космецевтики нового поколения, позволяющей решить многие косметические проблемы без оперативного вмешательства. Растительные компоненты, натуральные кислоты, отсутствие вредных элементов и отдушек – всё это делает уходовые средства Biologique Recherche одними из лидеров на рынке красоты.

Результат: происходит восстановление и регенерация кожи, усиление барьерного слоя кожи для защиты от негативного воздействия. Лицо очищено, без признаков воспаления. Вы видите ярко выраженный лифтинг-эффект, кожа становится упругой и эластичной, процессы старения замедляются.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБ





04

Проблема: тусклый цвет, сухость и ломкость волос после окрашивания, седина, секущиеся кончики, ненасыщенность и нестойкость цвета.

Решение: настоящим революционером в сфере окрашивания волос стал премиальный бренд **Aveda**, который в широкой палитре представлен в «Посольстве красоты».

Преимущества: в основе концепции бренда заложены идеи гармонии с природой, натуральность, органичность и красота. В отличии от синтетических красителей, пигменты Aveda не вымываются из структуры волос, не тускнеют и не меняют оттенок под воздействием УФ-лучей.

Результат: в руках опытных мастеров «Посольства красоты» волосы не только приобретают стойкий желаемый цвет, но и пышут здоровьем и красотой, благодаря красителям, в основе которых натуральные ингредиенты. Даже после нескольких недель результат окрашивания поражает насыщенностью и выразительностью цвета.

05

ВОЛОСЫ

Проблема: непослушные, тусклые волосы без объема и блеска.

Решение: линия **Balmain Paris Hair Couture** для роскошного ежедневного ухода и стайлинга волос, разработанная брендом совместно со звездными фэшн-стилистами.

Преимущества:
этот французский премиальный бренд по уходу за волосами занимает особенное место в бьюти-сфере, поскольку он один из единственных имеет наследие, рожденное из закулисья фэшн-показов Дома моды Balmain.

Результат: уникальные составы продуктов на основе протеинов шелка и арганового масла мгновенно делают волосы послушными, мягкими и блестящим. Они легко укладываются, держат форму и объем, оставаясь при этом максимально естественными. А роскошный аромат средств раскрывается на волосах удивительным сочетанием древесных нот, цветов и специй.



Сочи, Островского 29, 3 этаж
8 (988) 233 60 60
biologique_recherche_sochi
posolstvo_sochi

Попробовать любой из ритуалов красоты – и убедиться, что мы не преувеличили эффект, всегда можно в «Посольстве красоты». Встречайте весну во всеоружии!



Терракотовый оттенок идеален, чтобы подчеркнуть любой цвет глаз, особенно – голубой и зеленый.

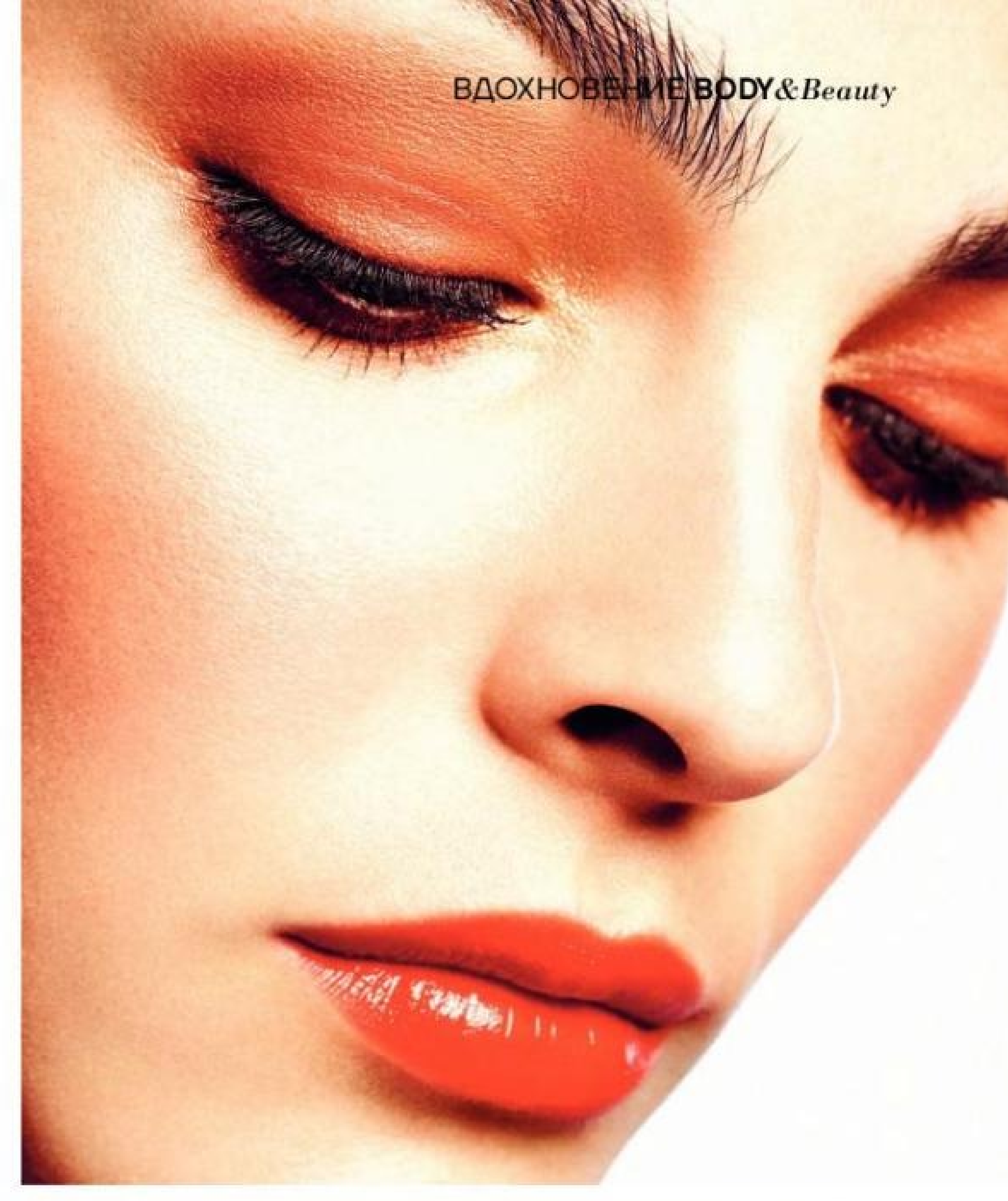
Создавая весенне-летнюю коллекцию макияжа, Лючия Пика исследовала мир цветов. Палитрой ее вдохновения стали пионы, ирисы, антуриумы, гвоздики и, конечно, дорогие сердцу Габриэль Шанель камелии.

Цветы Шанель

SPRING SUMMER 2021 - LES FLEURS DE CHANEL

В коллекции Les Fleurs de Chanel зной встречается с прохладой. Живое мерцание оттенков с кораллово-оранжевой доминантой сочетается с сиянием обнаженной атласной кожи, согретой бронзовыми и медными тонами. Персиково-розовый и нежно-золотистый подсвечивают и скульптурируют лицо. Интенсивные ярко-красный и маково-оранжевый на губах и ногтях создают контраст и усиливают глубину взгляда.





Эксклюзивное творение Les Freurs de Printemps – атласный персиковый хайлайтер и мерцающие коралловые румяна.



На фоне объемной мерцающей туши для ресниц с медными отблесками Le Volume de Chanel особенно выразительно смотрятся розовые, медные и коричневые оттенки обеих палитр теней для век Les 4 Ombres





Элегантность до кончиков ногтей. Смелость и изысканность. На выбор – нежность персиково-розового или пылкость ярко-красного.



Стойкая жидкая помада Rouge Allure Laque и интенсивная матовая Rouge Allure Velvet Extreme дарят губам яркие мерцающие оттенки – матовые, блестящие или с эффектом металлик.



Экспертное мнение

Ксения Ромасенко – косметолог-эстетист с опытом работы более десяти лет. Она знает, как быстро и эффективно привести лицо и настроение в порядок.

Ксения, почему вы выбрали косметологию?
Тема красоты и молодости актуальна всегда. Привлекательная внешность открывает перед человеком новые возможности, делает его уверенным в себе, значит успешным. И будучи эстетом по натуре, уже с первого курса знала, что стану косметологом.

Часто ли люди ждут невозможного от процедур?
Я бы сказала, что чаще они удивляются приятным переменам, которые происходят с их внешностью. Многие женщины ощущают себя значительно моложе, чем выглядят, и моя задача привести это в равновесие.

На ваш взгляд, какие тенденции наблюдаются последнее время в косметологии?
Ритм жизни диктует свои правила, поэтому на сегодняшний день все популярнее становятся экспресс-уходы и процедуры, не требующие реабилитации. Даже несколько лет назад эти же процедуры – химические пилинги, биоревитализация, мезотерапия – имели восстановительный период, который существенно ограничивал свободу пациента. Сегодня же наиболее актуальны процедуры, которые имеют ярко выраженный эффект, при этом не требуют реабилитации. Это пилинг PRX-T33, биоревитализант нового поколения Profhilo, а также инъекции на основе ботулотоксина, который практически через сутки разглаживает смущающие нас морщины.

Насколько важен домашний уход?
Если уделять домашнему уходу хотя бы 5-7 минут ежедневно утром и вечером, можно заметно повлиять на то, как будет выглядеть ваша кожа через несколько лет. Поэтому подходить к нему нужно со всей ответственностью. Подбирать уход нужно индивидуально с косметологом, по типу кожи и ее запросам.
В своей практике я часто сталкиваюсь с тем, что многие женщины не знают, как правильно ухаживать за своим лицом. Многие пользуются одними и теми же средствами годами и не хотят их менять, даже когда те перестают оказывать видимый результат, а ведь своевременный и правильный домашний уход помогает избежать многих проблем и приостановить возрастные изменения. Также очень важно прислушиваться к вашему косметологу, который перед или после процедуры назначает специальные кремы для того, чтобы подготовить и восстановить кожу и, конечно, пролонгировать эффект салонного ухода.

@cosmetolog.sochi.ksenia



5 фактов о *перманентном макияже*

Екатерина Маслова – *мастер-тренер, чемпион РФ по перманентному макияжу, руководитель студии «Эйфория» в Сочи, организатор международной премии «Топ 100 лучших мастеров России и СНГ» и международного чемпионата для мастеров перманентного макияжа Top Level – о том, что нужно знать о процедуре, которая сделает вас еще красивее и увереннее в себе.*

1

Перманентный макияж и татуаж – это одно и тоже. Разница в том, что перманентный макияж выполняется атравматично, без крови, боли и корок. Пигмент вводится в верхние слои кожи, что позволяет ему исчезать спустя несколько лет практически бесследно.



2

Перманентный макияж позволяет решить множество эстетических проблем не только на лице, но и на теле. Помимо восстановления формы бровей и губ мы корректируем асимметрию, цвет, рубцы, врождённые и приобретённые изменения кожи.



3

Это естественно. Конечно, современные техники перманентного макияжа выглядят максимально естественно на лице. Гордость нашей работы - сделать так, что все будут замечать положительные изменения во внешности, но никто не догадается что же все-таки сделала обладательница нашего перманента.



4

Палитра оттенков для перманентного макияжа сейчас настолько многогранна, что может угодить запросам любого, даже самого искушенного клиента.





5

Это – не навсегда. В среднем эффект от перманентного макияжа длится около 1-1,5 лет. Всё зависит от типа кожи клиента, его образа жизни, обмена веществ и других факторов.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

ЖЕМЧУЖИНА
ГРАНД ОТЕЛЬ

СКИДКА 20%*
НА ВСЕ
ВОСТОЧНЫЕ
СПА-ПРОГРАММЫ ДЛЯ НЕЁ

предъявителю секретного кода

1.03.2021



Срок проведения акции с 01.03.2021 по 31.03.2021

- ТАЙСКИЙ МАССАЖ
- БАЛИЙСКИЙ МАССАЖ
- РАССЛАБЛЯЮЩИЙ МАССАЖ
- СПА-ПРОГРАММЫ
- СОЛЯНАЯ ПЕЩЕРА

г. Сочи, ул. Черноморская 3, Гранд Отель «Жемчужина»
Подробная информация о предоставляемых услугах спа-комплекса по телефонам: 8 862 266-11-93, 8 988 180-28-68

Реклама

**Скидка не распространяется на подарочные сертификаты и не суммируется с другими акциями*

GUERLAIN KISS KISS SHINE BLOOM




Guerlain
Формула помады
Guerlain Kiss Kiss
Shine Bloom
с маслом зимней розы на 95%
состоит из натуральных
ингредиентов и увлажняет
в течение всего дня.
Гладкие и пухлые,
губы выглядят
идеально накрашенными.

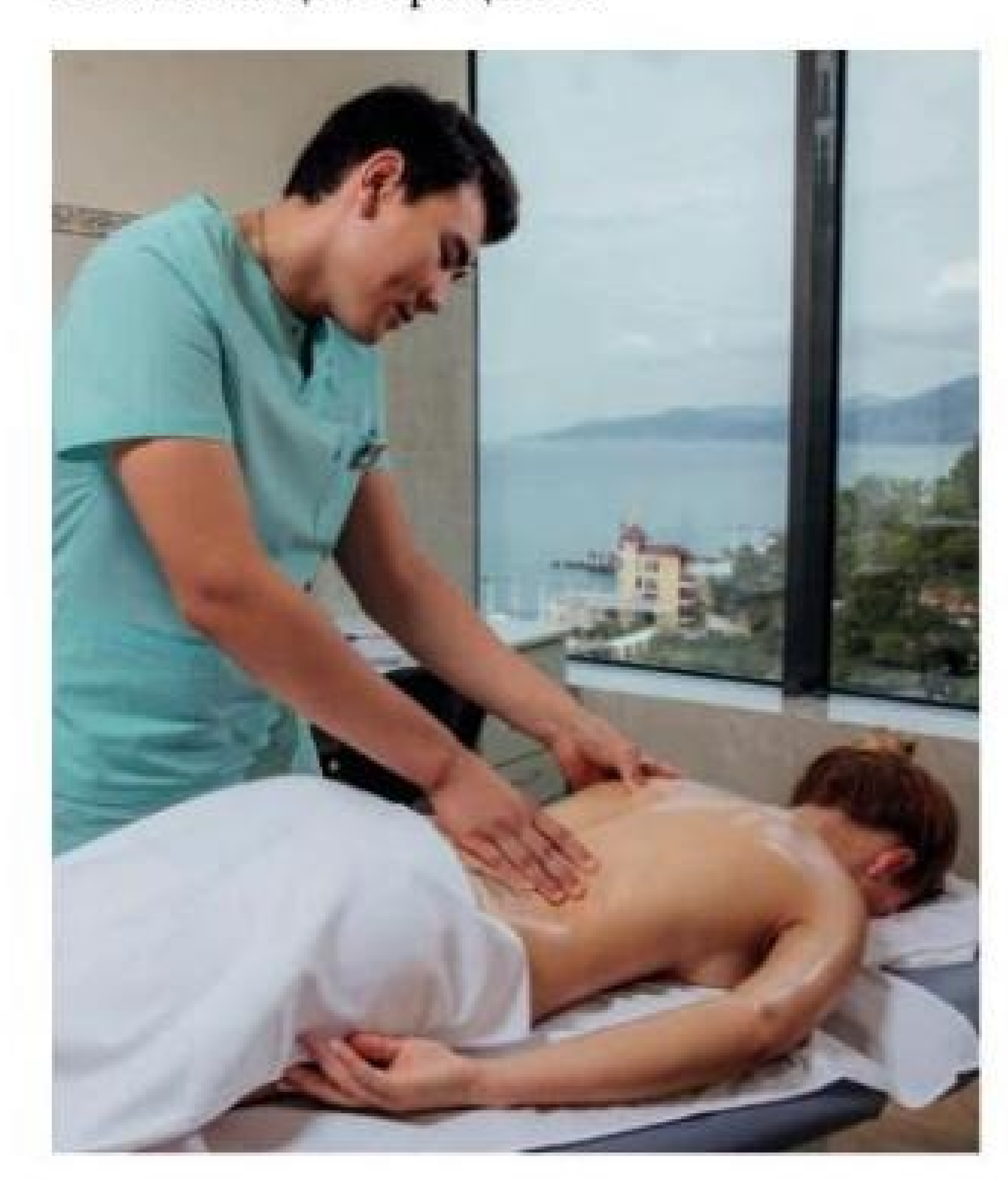


Реабилитация после *COVID-19*

«Заполярье» — не только один из лучших санаториев края, но и огромный оздоровительный комплекс, в котором более шестидесяти лет специалисты занимаются лечением, профилактикой и восстановлением организма после перенесенных заболеваний. В условиях пандемии команда врачей «Заполярье» разработала специальную программу реабилитационно-восстановительного лечения после перенесенной коронавирусной инфекции.

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Программа необходима всем пациентам, без исключения, и особенно тем, кто перенес COVID-19 в средней и тяжелой форме. Также показаниями к данной программе являются состояния после перенесенных острых респираторных инфекций, включая вирусную и бактериальную пневмонии, бронхиты, заболевания ВДП. Направление на санаторно-курортное лечение выдается через 3-4 недели после выздоровления. Противопоказания: общие для санаторно-курортного лечения, положительные результаты ПЦР на вирусные агенты, обильное отделение гнойной мокроты, кровохарканье, отсутствие стойкой стабилизации процесса.



Программа включает:

- Консультации врачей разных специализаций
- Диагностические процедуры
- Оздоровительную гимнастику
- Аппаратную физиотерапию
- Галотерапию / сухие СО2-ванны
- Ингаляции
- Озонотерапию, аутогемотерапию / лазеротерапию
- Пневмопунктуру
- Массаж грудной клетки
- БОС-терапию

На базе санатория работает многофункциональная клиника семейной медицины Z-Clinic, которая оказывает более 400 медицинских услуг – от лабораторных исследований и диагностики до кинезиотерапии и обследований МРТ. Здесь вы всегда можете получить профессиональную консультацию, эффективное лечение и комплексный подход.

Эффект от лечения по программе:

- Улучшение функции дыхательной системы: восстановление жизненной ёмкости лёгких, улучшение кровотока в легких и отхождения мокроты, стимулирование процесса регенерации в тканях легких
- Восстановление тканевого дыхания
- Нормализация циркуляции крови и обмена веществ
- Формирование позитивного эмоционального состояния, улучшение настроения, качества сна
- Укрепление иммунитета
- Возвращение к привычной жизни – профессиональной, социальной и бытовой активности на прежнем уровне.





Санаторий «Заполярье»
Сочи, ул. Пирогова, 10
+7 (862) 259 99 99
zapolarye.ru | @zapolarye


Lazurnaya
HOTEL & SPA
SPA & WELLNESS
LAZURNAYA
wellness* пространство
С ЗАБОТОЙ О ВАС
ВКЛЮЧАЕТ В СЕБЯ:
АКВАЗОНУ С ПАНОРАМНЫМ ВИДОМ НА МОРЕ
СПОРТИВНЫЙ И ДЕТСКИЙ БАССЕЙНЫ
БОЛЕЕ 40 ВИДОВ СПА УХОДОВ ПО ТЕЛУ
ТЕРМАЛЬНУЮ ЗОНУ
WELLNESS-GYM
LOUNGE ЗОНЫ
ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ КОМАНДУ
LAZURNAYAWELLNESS
ЛАЗУРНАЯ ОТЕЛЬ И СПА, СОЧИ
lazurnaya.ru
г.Сочи, Курортный проспект,103
+7 862 266 33 33, +7 862 266 30 90
spa@lazurnaya.ru
ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА
*велнес

новости



СОЧНЫЙ И СИЯЮЩИЙ

*Аромат Peonypop от **Hermetica** воплощает сочное звучание букета розовых цветов. Абсолю османтуса и молекула пиона привносят сладостные оттенки в эту розовую композицию, а эссенция малины раскрывает гурманскую сторону аромата на коже. Невероятная любовь по имени Peonypop.*

Аромат представлен на www.molecule.ru

В РИТМЕ ТАНГО

***Memo** представляет новый парфюмерный шедевр. Аромат Argentina на коже подобен страстным движениям танго, он переносит нас в сердце страны, живущей в ритме танца. Контрастный и обволакивающий аромат, элегантный и чувственный – нежные цветы встречаются с теплыми древесными оттенками. роза и уд словно танцуют страстный танго.*

Аромат представлен на www.molecule.ru

ОЧАРОВАНИЕ ПАРИЖА

*Эйфелева башня, розы, каллиграфия, павлин с расправленным хвостом, спирали и изящные линии… Французский бренд **diptyque** выпустил новую парфюмерную воду для волос Eau Capitale. Это средство с питательным маслом камелии подарит волосам не только защиту и уход, но и великолепный аромат, в котором чувственная роза смягчается нотами бергамота с пикантными нотами розового перца.*

Продукция представлена на www.molecule.ru


Vilhelm Parfumerie
NEW YORK
BODY PAINT
VILHELM PARFUMERIE
NEW YORK
Онлайн-магазин: www.molecule.ru | Тел.: +7 862 220 05 77
molecule_project



ДЕСЕРТЫ, КОТОРЫЕ МОЖНО!

Забота о своём здоровье – наш главный приоритет. Но как быть, если сладкое – вредно, но все равно хочется? Выход есть – познакомьтесь с кондитерской «Намелака», в которой представлен большой ассортимент десертов без сахара, глютена, лактозы и продуктов животного происхождения. Торты, пирожные, макаронс, зефир, конфеты, шоколад – абсолютно каждый найдёт для себя любимый десерт и сделает свою жизнь полезнее!

Сочи, Несебрская, 1б, Гастропорт, 1 этаж | @namelaka_sochi | +7 918 107-20-97

* «РАЗВЛЕЧЕНИЯ»



12+

БОЛЬШИЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Карен Луспарян – директор по продажам компании MVM Group – о том, почему стоит обратить внимание на жилой комплекс «Командор».



Карен, расскажите о новом объекте MVM Group – жилом комплексе «Командор».

ЖК «Командор» – это 18-ти этажный многоквартирный комплекс. Включает в себя 230 квартир площадью от 19 до 34 кв.м, закрытую придомовую территорию с детскими площадками и спортивным комплексом для взрослых. При своей высоте в 18 этажей здание не смотрится громоздким, так как на фасадах используются композитные панели белого цвета и цвета белого персика с рассечкой в этаж здания. Наслаждаться видом на Мацестинскую долину помогает сплошное остекление балконов и выходов на них из комнат.

Неоспоримым преимуществом ЖК «Командор» является его расположение – микрорайон Мацеста. Этот район уникален за счёт слияния морского и горного воздуха и обладает развитой инфраструктурой и транспортной развязкой, позволяющей добраться до любой точки города без пробок. На автомобиле до центра Сочи – 15 минут, до Олимпийского парка – 20 минут, до Красной поляны – 45. А до моря всего 800 метров. Любители прогулок на свежем воздухе оценят знаменитую мацестинскую набережную и терренкур «Тропа здоровья» – от реки Мацеста до центрального стадиона Сочи. В этом же районе проложены знаменитые туристические маршруты на Орлиные скалы, Змейковские водопады и Мацестинские плантации. В непосредственной близости от ЖК «Командор» – детский сад №4, школа №11, продуктовые ярмарки, продовольственный рынок, поликлиника и ЖД станция.

Чем вы привлекаете своих покупателей?

Все наши объекты мы строим строго по ФЗ-214. Квартиры оформляются напрямую в Росреестре по договору купли-продажи с юридическим лицом. Есть возможность ипотечного кредитования в банках ПАО ВТБ Банк, ПАО Сбербанк России, ПАО «Совкомбанк».

Для покупателей ЖК «Командор» компания MVM Group предоставляет целых два бонуса! Все жильцы дома получают типовой дизайн-проект квартиры от нашего партнера – дизайнера Екатерины Частной @espace_atelier. Также каждый покупатель квартиры в ЖК «Командор» автоматически становится участником розыгрыша главного подарка от MVM Group – автомобиля Mercedes Benz!** Итоги розыгрыша будут объявлены после закрытия продаж на объекте. Спешите!

Какие проекты в планах?

В 2021 году компания MVM Group презентует четыре новых проекта. Два многоквартирных жилых дома бизнес-класса, апарт-отель премиального уровня общей площадью территории в 3 гектара, целый городок из таунхаусов с собственной инфраструктурой и территорией в 5 гектар.

MVM Group не только надежный застройщик – наши объекты привлекают инвесторов. 50% годовых – это реально! Надежность и качество – вот что выделяет компанию MVM Group на фоне других застройщиков.

*срок действия акции с 9.03.2021 до 21.08.21

*С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков (призов), сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону 8(8622) 65-55-53

*Дом сдан



ЖК Командор

Отдел продаж: Сочи, Курортный пр-т, 94/26, +7 (8622) 65-55-53

mvmgroupsochi

В КОМПАНИИ СИЛЬНЫХ *НА УРОВЕНЬ ВЫШЕ*

Брокеров в компании «Лето Недвижимость» выбирают за то, что они всегда готовы сделать для клиента больше, чем просто оказать поддержку при сделке. Их отличает эталонный сервис и профессионализм. Как стать лучшим в компании сильных, и как складывается кадровая политика в «Лето Недвижимость», поговорим с директором HR департамента компании Ксенией Поповой.

Существует миф, что брокер, который приходит на работу, первые 3 месяца ничего не продаёт, так ли это?

Это не так. У нас стандартный испытательный срок, за который потенциал соискателя должен раскрыться. На практике это происходит раньше. В конце января мы награждали лучших брокеров компании, девушка вышла на первую сделку спустя 2 недели с момента выхода на работу.

Все зависит от человека: кому-то нужно больше времени раскачаться, кто-то приходит из другой сферы бизнеса и ему нужно время, чтобы перестроиться. Для этого мы разработали собственную авторскую систему обучения и IT-решения, где даем передовые технологии продаж на основе регулярных тренингов, живых сессий, тестов и домашних заданий. Благодаря этому, брокер в самое короткое время способен достичь результата.

Сколько сейчас сотрудников в «Лето Недвижимость», и за какой период выросла компания?

На сегодняшний день больше 350 брокеров. Это квалифицированные эксперты отрасли и мастера своего дела. Они отлично знают рынок и объекты. За год штат компании значительно увеличился. Сейчас большой поток кандидатов из других городов. Этому способствовало несколько факторов. Пандемия и развитие Сочи. Все хотят жить на юге, кататься на горнолыжных курортах, купаться в теплом море. Плюс развития рынка недвижимости — это особый плюс. Сейчас Сочи вышел на второе место по росту цен за квадратный метр в новостройках. «Лето Недвижимость» — молодая компания, ей всего 6 лет, и уже за этот срок мы стали одним из лидеров рынка. Наша цель — узнаваемость на федеральном уровне. К этому мы и идём.

В чём успех компании, которую выбирает брокер?

Большинство к нам идут интуитивно. Для этого существует такое понятие как «бренд работодателя». Это работает. Это обещание. Обещание хороших условий труда. Обещание карьерного роста. Многие соискатели отмечают, что у нас приятная обстановка, «правильная» энергетика, сервис проявляется на входе в офис. Также хочу отметить, что брокеры компании «Лето Недвижимость» являются одними из самых высокооплачиваемых специалистов на рынке недвижимости Сочи.

Как проходит отбор кандидатов и их последующее обучение?

Компания очень серьезно подходит к первичному этапу подбора сотрудников. Чем более тщательно мы отнесемся к этому вопросу на начальном этапе, тем выше будет итоговое качество сделок и гарантии их успешного завершения для клиентов. Приоритет компании направлен не на количество сотрудников, а на их качество. Компания тратит колоссальное количество средств и времени на обучение кадров. Мы постоянно совершенствуем этот процесс, дополняя его и разрабатывая свои собственные «ноу-хау», которые могут использовать наши сотрудники. Мы ставим во главу угла профессионализм наших сотрудников, которые, проходя разнообразные тренинги и обучающие программы, постоянно повышают свою квалификацию. Обучать нужно не только новичков-стажеров, но и сотрудников, обладающих солидным стажем работы и желающим повысить свой профессиональный уровень.

Как можно попасть на собеседование в компанию «Лето Недвижимость»?

Нет ничего невозможного. Нужно обратиться в HR департамент. Особенность профессии брокера заключается в том, что ею можно овладеть даже в зрелом возрасте. Возраст здесь не помеха, даже напротив – преимущество, ведь жизненный опыт и умение разбираться в людях – самые важные качества, позволяющие преуспеть в нашей деятельности. В компании «Лето Недвижимость» работают люди различных возрастных групп, мужчины и женщины, в прошлом представители различных профессий. Ведь главное – это желание овладеть необходимыми навыками и стремление постоянно повышать свой профессиональный уровень. И в этом наша компания всегда готова помогать своим специалистам, обеспечивая им все условия для получения новых знаний и повышения квалификации.

Что посоветуете будущим брокерам?

Учитесь у сильных. В компании сильных на уровень выше. Добро пожаловать в «Лето Недвижимость».

HR Департамент
«ЛЕТО Недвижимость»
+7-938-452-42-60
leto_hr





ПРИБРЕЖНЫЕ СКУЛЬПТУРЫ
БЕЛЬГИЯ, ФЛАНДРИЯ

Этот объект лэнд-арта, основанный на технике макрофотографии - одна из скульптур, расположенных в парке Beaufort на бельгийском побережье. Музей под открытым небом простирается на 67 километров от границы с Францией до границы с Нидерландами. Осмотреть достопримечательности, максимально органично дополняющие окружающий пейзаж, можно на электровелосипеде, либо на трамвае, линия которого считается самой длинной в мире.

Кто куда...

ПУТЕШЕСТВИЯ, ОТЕЛИ, КУРОРТЫ, СПА, РАЗВЛЕЧЕНИЯ, ПРИКЛЮЧЕНИЯ

МАЛЬДИВЫ Fun&Toys КАТАР Fun&Toys ТАЙВАНЬ Fun&Toys ФРАНЦИЯ Fun&Toys ДУБАЙ Fun&Toys МАРОККО

ПУТЕШЕСТВИЯ БЕЗ ГРАНИЦ
ЭЙЛАТ, ИЗРАИЛЬ

Израиль вновь открывается для путешественников. Уже в марте в Иерусалим и Эйлат смогут прилететь путешественники из Греции и Кипра, а в середине года и из некоторых других стран: Сербии, Румынии, Грузии и с Сейшельских островов. Россия пока в этот список не вошла, однако представители департамента Министерства туризма Израиля в РФ и СНГ надеются, что туристический поток полностью возобновится ближе к осени.





УЖИН ПОД ЗВЕЗДАМИ
ДАВОС, ШВЕЙЦАРИЯ

Поужинать под звездным небом с видом на заснеженные шапки гор и при этом не замерзнуть вполне реально в ресторане Cheese Bubble. Расположенный на просторной подогреваемой террасе отеля InterContinental Davos, он полностью выполнен из стекла, создавая иллюзию хрустального шара. Сидя внутри, гости могут неспешно поужинать в окружении швейцарских Альп. Еще один обязательный пункт программы - поход в местный спа-центр Nescens.



ЛЕГКОСТЬ БЫТИЯ
СЕНТ-БАРТЕЛЕМИ, ФРАНЦИЯ

Расположенный в самом сердце острова миллиардеров Сент-Барт отель Hotel Barriere Le Carl Gustaf славится своим белоснежным пляжем, первоклассным сервисом и невероятной кухней. За нее здесь, кстати, отвечает Пьер Ганьер - обладатель трех звезд Мишлен. В ресторане Fouquet's он предлагает своим гостям окунуться во все многообразие вкусов классической французской кухни. Особое очарование придают им изящные карибские акценты.



СКРЫТЫЕ ФИГУРЫ
ТОСКАНА, ИТАЛИЯ

Отель - это не только стильные номера и рестораны, но и люди, которые в нем работают. Именно поэтому в Toscana Resort Castelfalfi был запущен проект «Голоса Castelfalfi», в котором сотрудники отеля не только рассказывают о своей работе, но и знакомят гостей с неповторимой атмосферой Тосканы. Данило Фантини (Danilo Fantini) помогает определиться за ужином с выбором игристого, а заодно рассказывает занимательные истории из жизни региона, подкрепленные увлекательными фактами о виноградниках.

СНОВА В ПУТЬ
ДОХА, КАТАР

Начиная со 2 марта 2021 года авиакомпания Qatar Airways возобновляет полеты в Москву. Теперь улететь в Доху можно будет из Домодедово три раза в неделю. Кроме того, благодаря удобным стыковочным рейсам в Международном аэропорту Хамад, у пассажиров появится больше возможностей для путешествий на Мальдивы и Занзибар. На сегодняшний день авиакомпания еженедельно выполняет более 800 рейсов по всему миру.





ФРАНЦУЗСКИЙ КОЛОРИТ
ГОРД, ФРАНЦИЯ

Небольшая деревушка Горд, в центре которой возвышается отель-палас Airelles Gordes, la Bastide, - локация, до которой добираются далеко не все путешественники. И очень зря, ведь место это не только очень живописное, но и с интересной историей. Обязательно стоит посетить аббатство Сенанк, построенное в 1148 году, а также замок 1031 года постройки. Из развлечений – полет на воздушном шаре над долиной Люберон, прогулки на лошадях в сердце виноградников Люберона и обновленное меню в ресторанах Clover Gordes и LE TIGrr.



Постная весна:

вкусно, тонко, аппетитно

Стейк из авокадо, мильфей из тофу, кундюмы с грибами — оставаясь верными себе, повара London Restaurant Group принимают Великий пост как отличную возможность проявить себя в сочинении оригинальных блюд, отвечающих канонам постной кухни. В этом году команда одного из крупнейших в Сочи ресторанных холдингов предложила гостям не просто позиции, исключающие продукты животного происхождения, — поварам блестяще удалось соединить в каждом блюде аскетизм состава, свежесть вкусов и восхитительную подачу.



Barceloneta

Шеф-повар Алексей Павлов нетривиально подошел к весеннему меню. Каждая позиция достойна упоминания.Тапас с капонатой, баклажановый мусс с хрустящими чипсами, кокосовый крем-суп с тыквой, стейк из пекинской капусты с чампом — это лишь малая часть постных шедевров испанского ресторана.

Steak House Syndicate

Одиннадцать новых блюд из меню стейк-хауса Syndicate понравятся не только тем, кто соблюдает Великий пост, их оценят вегетарианцы и все, кому близки принципы здорового питания. В качестве закусок гостям предлагают салат из печёных овощей с фасолью, винегрет с маринованными грибами и свеклой, французский картофельный салат, салат из маринованных овощей с киноа. За раздел первых блюд в постном меню отвечают борщ с фасолью и грибами, щи с квашеной капустой и грибами, гороховый суп-пюре, крем-суп из цветной капусты.
В основных блюдах специального меню шеф-повар Александр Скоромных соединил интернациональное трио. Здесь соседствуют кундюмы с картофелем и грибами, драники с овощной икрой и гречневая лапша с овощами и соусом песто.

Bar London

Шеф-повар изысканно вплетает в безупречное меню Bar London нежные весенние позиции — гратен с северными грибами, пастернак, запеченный с кукурузным маслом и тофу, тальятелле из цуккини с шиитаке и маслом тыквы и постный пирог с белыми грибами и соевыми сливками.

Мамино

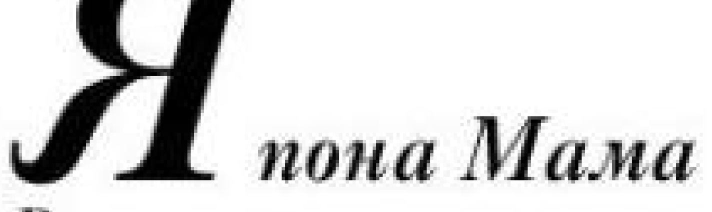
Шеф-повар «Мамино» в центре Сочи Виктор Воронин подошёл к разработке постного меню со свойственным ему гастрономическим перфекционизмом. Получился превосходный набор специалитетов, каждый из которых перед трапезой хочется фотографировать.
На закуску обязательно рекомендуем пробовать печеный хлеб с айваром и горчицей или пряный лобио с кавказскими специями и местной зеленью. Небанальным и очень полезным выбором станет зелёный салат с бобами эдамаме и апельсиновым маслом или табуле с мятой и булгуром. Раздел первых блюд удивляет рецептурами. Рассольник с монастырской овсянкой, тыквенный суп с маслом фундука, борщ с белой фасолью и черносливом — в каждой позиции ярко выражен характер и настроение.
На горячее нельзя не попробовать плов с каштанами, зеленые хинкали с фасолью и орехом, пирог лобиани или кундюбки с белыми грибами и лечо.



Sea Zone

Прибрежный ресторан и шеф-повар Дмитрий Лесной этой весной к потрясающему морскому пейзажу предлагают постные крем-суп из молодого горошка и мяты, хумус с жареным авокадо или стейк из красной капусты с соусом из розовых томатов, каперсов и прованских трав.





Японa Мама

В японском ресторане православный пост тоже не обошли вниманием. Соблюдая ограничения, здесь можно побаловать себя не одним экзотичным блюдом. Например, злаковый тост с котлеткой из фасоли, овощное карпаччо с соусом понзу, овощной салат с попкорном и киноа, традиционные азиатские позиции — мисо суп, салат чука, жареный тяхан, овощные роллы, удон или жареный тофу с маринованными цуккини.

Magellan

В постном меню ресторана у самого моря переплелись русские, европейские и даже кавказские традиции. За славянскую линию в меню от шеф-повара Кирилла Рогозы отвечают грибная похлебка, фаршированные растительным мясом перцы с соусом ромеско. Европейское направление представлено крем-супом из сельдерея, бифштексом из растительного мяса с овощным демигласом. Отголоски Кавказа слышны в люля кебаб из растительного мяса с хумусом. На десерт шеф рекомендует пряную грушу.

Хмели & Сунели

Постное меню здесь звучит как музыка. Придумать столь необычные сочетания на тему постной кухни кажется просто невозможным! Команде ресторана это удалось фантастически. Начните трапезу с пхали или лечо по-сочински из зимних овощей с грецким орехом. Или выбирайте очаровательные салаты от шефа — с рукколой, постным сыром и кедровыми орехами или обжаренные вешенки с морковью. Первым блюдом могут стать крестьянские щи с квашеной капустой и клюквой или борщ с щавелем. Поклонники нежно-тягучих текстур определённо оценят сливочный крем-суп из брокколи. На горячее предлагают голубцы по-армянски, сковородку с соевым мясом, картофелем и опятами, два вида вареников, галету «Рататуй» или шаурму с грибами. Достойной альтернативой горячим блюдам может стать домашняя выпечка — слоёный пирог с тыквой, вегетарианская пицца или открытый пирог со свекольной ботвой. На сладкое выбирайте наполеон с мандариновым твилем или фруктовый пай с семенами чиа.




MAGELLAN
RESTAURANT
КУХНЯ
ПЯТИ КОНТИНЕНТОВ
ИМЕРЕТИНСКАЯ НАБ.
УЛ. УРИЦКОГО 18А
LONDON
RESTAURANT GROUP
WWW.LRGSOCHI.RU
MAGELLAN.SOCHI
+7 (938) 441-11-44

Мидийная весна в Barceloneta

В ресторане Barceloneta пройдёт Мидийный Фестиваль – тот самый, ставший уже ежегодной традицией.

Дегустируй мидии и лети на Кубу

С 22 марта по 25 мая в одном из самых испанских ресторанов южной столицы пройдёт Мидийный Фестиваль с розыгрышем путешествия на двоих на солнечную Кубу*.

Основная программа фестиваля – «мидийное» меню. Главный по кухне – Алексей Павлов – подаёт свежайшие мидии в огромном разнообразии ароматных соусов. А выбрать есть из чего. В фестивальном меню соседствуют оригинальные соусы песто, том ям, рядом стоят блю чиз, хурма с томатами и креветочный соус с анчоусами. Естественно, в меню – любимые гостями ресторана мидии по-андалузски и по-каталонски. Обязательную компанию составит свежеиспеченный испанский хлеб с сальсой из спелых томатов. Макать кусочек хрустящего хлеба в густой соус – истинное удовольствие.

А как же призы? Все просто: заказал мидии, выложил сторис с фотографией блюда, дождался финала и улетел на Кубу. Всего будет отобрано 10 финалистов, а счастливчика объявят на мероприятии в честь дня рождения ресторана 25 мая.

Не забудьте подписаться на официальный аккаунт ресторана в социальной сети Instagram @barceloneta.sochi. Именно там в прямом эфире будут выбраны финалисты розыгрыша.

Подробная информация на сайте www.lrgsochi.ru

Barceloneta
Сочи, ул. Несебрская, 6
+7 988 238 02 00
@barceloneta.sochi

0 *С информацией об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве подарков (призов), сроках, месте и порядке их получения можно ознакомиться по телефону +7 988 238 02 00

Адреса в Сочи

ОДЕЖДА И ОБУВЬ, АКСЕССУАРЫ

Имидж: Воровского, 4; (862) 266-50-82
Галерея бутиков BOSCO: Морской порт, Войкова,1
Sublime by BOSCO: (862) 241-81-67/
Omega: (862) 241-81-66/
Etro: (862) 241-81-63/
La Perla: (862) 241-81-65/
Marina Rinaldi: (862) 241-81-63/
Bosco Fresh: (862) 241-81-61/
GUCCI (862) 241–81–74/
Louis Vuitton: (862) 262-44-44
MARGO MAIN: Навагинская, 3, (862) 264-66-88
MARGO CHIC: ТРЦ «МОРЕМОЛЛ», Новая Заря, 7, (862) 227-00-08
MARGO SPORT: ТРЦ «МОРЕМОЛЛ», Новая Заря, 7, (862) 227-00-88
MARGO JUNIOR: Навагинская, 12, (862) 264-68-88
EMPORIO ARMANI: Навагинская, 3/2, (862) 264-88-80
BALDININI: Навагинская, 9, (862) 264-78-88
LUISA SPAGNOLI: Навагинская, 3, (862) 227-07-88
MARC CAIN: ТРЦ «МОРЕМОЛЛ», Новая Заря, 7, (862) 227-00-09
La Vetrina/La Vetrina MEN: Роз, 46; (862) 233-00-02
Вещественные доказательства: ТЦ «Александрия», 1 этаж
Junior Club: ТЦ «Мелодия», Курортный проспект, 16, (862) 236-83-83, Oliver LUXURY: Навагинская 3/2, 264 30 16
Marciano GUESS: Воровского, 56, 264 44 54
Этажи: Воровского, 56; (862) 264-33-01
Liu Jo: Воровского, 56; (862) 264-30-87
Пан Чемодан: ТРЦ «МОРЕМОЛЛ», Новая заря, 7
Pandora: ТРЦ «МОРЕМОЛЛ», Новая заря, 7; (862) 296-07-17
ЛЮКС СЕРЕБРО 925*: ТЦ «Мелодия», Курортный проспект 16, ТЦ «МОРЕМОЛЛ», Новая Заря, 7
Soho обувь: ТЦ «Александрия», Московская, 22; (495) 514-20-80
Шоурум Лизаветы Шевелёвой: Курортный проспект, 72/7, (988) 234-44-90
GANT: ТЦ «Александрия», 3 этаж
ОКЦ «Галактика»: Красная поляна, Ачипсинская,8
WINCESTER: Воровского, 22
МИЛАНО: Навагинская, 11, (988) 238-70-80
Onepiece: ГК «Роза Хутор», набережная Лаванда, 2, (938) 444-83-89
A&G: Роза Хутор, набережная Панорама, 3, отель Golden Tulip, (968) 665-10-59
Альпиндустрия: Роза Хутор, набережная Панорама, 3, отель Golden Tulip, (862) 243-97-12
Sheffield: Несебрская, 6, (999) 653-19-99

ДОМ И ИНТЕРЬЕР

Стильный дом: Карла Либкнехта, 13; (862) 264-60-61
Март: проспект Пушкина, 6, (862)264-68-87, (862)264-69-52
Армари: Московская, 22; (862) 237-30-32

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

Аллюр: Воровского 49, (918) 003-45-00;
Bellissimo: Островского, 29; (862) 233–60–60
Персона CLUB: Кубанская, 12Б, ЖК «Премьер», (862) 260-82-82
Персона LAB: Воровского, 19; (862)264-65-35
Valentin: Учительская, 3; (862) 290-60-90
Saberny Paris: Воровского, 57; (862)264-88-55
Комплекс «Парус»: Бзугу, 6; (862) 267-29-29
Морские бани: Центральная набережная, открытое море; 8 (928) 242-00-00
ВАЛЕ-Денталь: Чайковского, 3; (862) 254-57-34
ДентаЛюкс: Гагарина, 16; (862) 254-48-30
Эгоист: Дагомыс, Батумское шоссе, 49; (918) 000-56-56
Bastian: Учительская, 3; (862) 262-45-83
British Баня: Красная Поляна; (918) 607-66-11
Thai Lotus: Черноморская ул. 13г, (988) 233-12-07
GYM: Курортный проспект, 92/5; (988) 414-86-99
Российско-Американский центр репродукции и генетики человека: Верхнеизвестинская, 10, (862) 298-90-80
Сакурами: Эсто-Садок, Эстонская, 10, (938) 446-30-00
Silver Spa: Кирпичная, 2, к.3, (918) 401-55-11
Креатив: Парковая 11/10, (862) 264-49-37
Медиал: Навагинская, 14, 1 этаж, (988) 233-58-50
Фиджи: Воровского, 5, (862)264-60-60
Бархат: Виноградная, 20а, каб. 33а, (988) 235-50-05
Баланс Zдоровья: Навагинская, 15а, (862) 295-88-55
Pro Clinic: Виноградная, 20, оф. 206 8 (928) 854-98-31, 8 (988) 415-82-83, 8 (928) 229-32-86

ОБРАЗ ЖИЗНИ

Barceloneta: Несебрская, 6, (988) 238-02-00
Syndicate: Орджоникидзе 6, (862) 237-00-10
Sea Zone: Центральная набережная, (988) 233-60-11
Хмели & Сунели: Роз, 57; (862) 235-51-11
Хмели ICE Сунели: Красная Поляна, ГТЦ ОАО «Газпром», Горный приют «Пихтовый», (938) 441-10-11
Приправа: Красная Поляна, ГТЦ Газпром, горный приют Псехако, 1440 метров над у.м., (988) 235-44-77
Япона Мама: Орджоникидзе, 25; (862) 233-41-11
Burgershop Grill & Coffee: Орджоникидзе, 6
Кондитерский бутик: Орджоникидзе, 6
Фуа-гра: Конституции СССР, 20; (862) 255-55-56
Фидан: Нагорная, 22А; (862) 264-46-46
Наутилус: ОК «Спутник», Новороссийское шоссе, 17/1; (862) 261-96-36
Оливье, Роз, 52, +7 (862) 264-06-42
Кулинарная студия Ильи Лазерсона Оливье, Островского, 71, +7 (862) 233-77-30
Кавказский Аул, , Агурское Ущелье, 1, +7 (862) 238-91-11
Moscow Cafe Room: Ленина, 219А; (862) 238-38-08
Бисквит: Навагинская, 3/15; Соколова, 2а; (862) 264-50-75
Римская кофейня: ул. Орджоникидзе, 24/2; (862) 262-26-88
DoubleCoffe: Первомайская, 11; (862) 262-07-15
Улькер: Хоста, Ялтинская, 4; (918) 916-16-16
Baden-Baden: Голубые дали, 40А; (988) 233-00-76
Moncasa: Роз, 39
Le Chef: Красная поляна, Пчеловодов, 23, (862) 243-81-68
Босфор: отель «Имеретинский», (862) 270-11-11
Байкал: Олимпийский проспект, 2А, (928) 450-20-52
Wine House: Эсто-Садок, Лунный переулок, 2, (988) 235-70-10
Porsche: Батумское шоссе, (862) 22-58-911
Audi: Кипарисовая, 16/1, (862) 255-88-22
Toyota: Кипарисовая, 16/1, (862) 255-85-85
Lexus: Кипарисовая, 16/1, (862) 266-55-66
BMW Россия: Транспортная, 46; (862) 257-00-00
Volkswagen: Кипарисовая, 16/1; (862) 255-88-44
МОДУС: Кипарисовая, 1

ОТДЫХ И БИЗНЕС

Grand Hotel and SPA Rodina: Виноградная, 33; (862) 253-90-00
Гранд Отель Поляна: Эсто-Садок, Красная Поляна; (862) 290-29-02
АС-отель: Просвещения, 36; (862) 241-01-22
Катерина-Альпик: Красная Поляна, Защитников Кавказа, 77/2/
Роза-Хутор: отели Tulip Inn, Park Inn, Heliopark, Mercury, Radisson
Пик отель: Эсто-Садок, Олимпийская, 16
Ом Дом: Комсомольский, 6, (918) 300-01-05
Горки Город Апартаменты: Эсто-Садок,«Горки Город», (938) 460-90-90
Эсто-Садок СТК «Горная карусель», уровень 960: отели: Solis Hotel, Dolina 960, (862) 245-55-00; Rixos, (862) 245-51-51
Богатырь: Олимпийский проспект, 21, (862) 241-77-77
Radisson Blu Paradise Resort & Spa Sochi: 65 лет Победы, 60, (862) 243-33-33 Radisson Blu Resort & Congress Centre: Голубая, 1а, (862) 243-33-00 Bridge Resort: Фигурная, 45, (862) 295-80-00
Radisson Lazurnaya: Курортный проспект, 103, (862) 266-33-33
ГО «Жемчужина»: Черноморская, 3, (862) 266-11-88
Green House Hotel: Дивноморская, 26
Вилла Анна: Курортный проспект, 72/7; (862) 250-51-81
Маринс Парк Отель: Морской переулок, 2; (862) 269-30-00
Весна: Адлер, Ленина, 219А;
Черноморье: Орджоникидзе, 27; (862) 260-90-60
Swissotel Resort Сочи Камелия: Курортный проспект, 89; (862) 296-88-01
Оникс Недвижимость: Навагинская, 3/4, 4 этаж, (862) 296-07-03; Ромашек, 42а, 2 этаж, (862) 240-52-54 Turkish Airlines: (800) 700-61-61

VIP-BANKING

Сбербанк: Войкова, 2; (862) 269-42-04
Уралсиб: Московская, 5; (862) 264-11-94
Собинбанк: Курортный проспект, 19/4; (862) 264-66-81
Зенит: Навагинская, 14; (862) 264-90-00
Альфа-Банк: Учительская, 3; Отделение VIP-обслуживания: Конституции, 18

ЖИЛЫЕ КОМПЛЕКСЫ

Премьер: Кубанская, 12Б; (862)262-56-25
Александрийский маяк: Морской переулок, 12; (862) 262-51-11
Идеал House: Курортный проспект, 92/5; (862) 255-50-00
Королевский парк: Курортный проспект 105Б
Karat apartments: Орджоникидзе, 15/17
Парк Горького: Горького, 87, (862) 264 64 52

Адресное распространение:
Администрация города Сочи
Городское собрание
Руководители предприятий
Владельцы бизнеса
Доставка VIP-клиентам партнеров журнала


НЕ ПОКУПАЙ!
ВОЗЬМИ ДРУГА ИЗ ПРИЮТА!
BIM_SOCHI
СОЧИНСКИЙ ПРИЮТ ДЛЯ СОБАК
БИМ

Астропрогноз




Серьги ***Bvlgari***

Рыбы
19.02-20.03

Ваше внимание к деталям поможет вам сделать неожиданные открытия. Возможно, даже в самих себе! Решайтесь пробовать новое, говорите «да», и мир заиграет новыми красками. Имейте в виду, что возможности появляются так же быстро, как исчезают. В марте вам понадобится умение принимать решения быстро!

ОВЕН 21.03-19.04

Февральская хандра осталась позади, наступило время позитивных перемен. Звезды обещают возможность значительно преуспеть в вашей основной деятельности и улучшить свое материальное положение. Будьте осмотрительны – другой стороной медали непременно окажется чье-то недовольство. А вот любимому человеку понадобится ваша помощь и поддержка.

ТЕЛЕЦ 20.04-20.05

Прислушайтесь к себе, а точнее, к своему внутреннему ребенку, и сделайте так, как он хочет. Чем больше радости вы себе позволите, тем больше сил и энергии появится у вас на то, с чем вы никак не можете справиться. Кстати, ваш партнер непременно оценит такие перемены.

БЛИЗНЕЦЫ 21.05-20.06

Азарт и энергия помогут Близнецам справляться с делами играючи. Как следствие – уверенность в себе и расположенность к другим. Все это немедленно сыграет вам на руку, особенно в общении с противоположным полом. Словом, март обещает быть удачным во всех смыслах.

РАК 21.06-22.07

Умение Раков быть стойкими, когда жизнь проверяет их на прочность, пригодилось вам уже не раз. В марте вашего внимания потребует сразу несколько направлений. Доверяйте себе и сохраняйте оптимизм. Уже к концу месяца ваши усилия принесут плоды.

ЛЕВ 23.07-22.08

Вы всегда умели найти подход к людям, а сейчас ваше влияние на других особенно сильно. Смело предлагайте свои идеи – вас поддержат. Настрой «надо чаще встречаться» тоже про вас. Собирайте друзей, они с радостью придут на ваш зов. Одинокие Львы в марте могут серьезно увлечься новыми отношениями.

ДЕВА 23.08-22.09

В марте вам захочется покоя и уюта, теплого пледа, бесконечных сериалов и ароматного чая. Не укоряйте себя – вы не ленитесь, а просто собираетесь с силами для рывка. И оставайтесь на связи, чтобы не пропустить тот самый момент, когда придет пора действовать!

ВЕСЫ 23.09-22.10

Побеждает терпеливый. Именно терпение и выдержка станут залогом вашего успеха в этом месяце. Не принимайте поспешных решений, призовите на помощь свою блестящую логику – она пригодится и в деловых, и в романтических отношениях.

СКОРПИОН 23.10-21.11

Скорпионы на позитиве. Вечеринки с друзьями, романтические встречи – март будет щедрым на радости. Приобретения будут удачными и даже задуманный ремонт не станет стихийным бедствием и пройдет гладко. Уделите время родителям и детям и не забудьте о духовной пище – вы соскучились по театру и хорошей музыке.

СТРЕЛЕЦ 22.11-21.12

Ваша половинка заскучала без вашего внимания? Что ж, отношения – это работа. Но работа приятная, тем более, что любимого человека выбрали вы сами! Порадуйте себя и его романтическими сюрпризами, вы это умеете. Вспомните те дни, когда у вас все только начиналось, и весна ворвется в ваше сердце.

КОЗЕРОГ 22.12-19.01

Энергии у Козерогов предостаточно, но сейчас вы больше готовы к коротким проектам с быстрыми результатами, чем к старту на длинную дистанцию. Трезво оценивайте свои силы и расставляйте приоритеты. Иногда лучше ответить отказом, чем хвататься за все сразу и в итоге ни с чем не справиться.

ВОДОЛЕЙ 20.01-18.02

То, к чему вы долго шли и на что потратили немало сил, в марте даст первые результаты. Держите наготове свои верные козыри – обаяние и красноречие. А чтобы развить успех, вам понадобятся силы. Так что включите в рацион свежую рыбу, зелень и любимые суперфуды.